

# PLANIFICACIÓN GENERAL

## MAYO

# LEGANÉS

**ZONA DE ENTRENAMIENTO:** Pista de atletismo del polideportivo Ciudad Deportiva Europa (Av. de Alemania, 2).

| L  | M              | X  | J              | V                              | S   | D                                |
|--|----------------|--|----------------|--------------------------------|---|----------------------------------|
| 30<br>60´ de rodaje controlado.  | 1<br>Descanso  | 2<br><b>FIESTA</b>   | 3<br>Descanso  | 4<br>Gimnasio.<br>(ver tabla)  | 5<br>50´ rodaje controlado terreno variado.   | 6<br>* Rodaje: sábado o domingo  |
| 9<br>- 10´ calentamiento.<br>- 10 x (1´F + 1´S) + 10 x (30" F + 30" S)<br>- 10´ suave. | 8<br>Descanso  | 9<br>- Calentamiento.<br>- Técnica carrera o escaleras.<br>- <b>Series: 5 x (2 x 500 m) d/1´ bloq 2'. prog. de 1º a 2º.</b><br>- Soltar y estiramientos. | 10<br>Descanso | 11<br>Gimnasio.<br>(ver tabla) | 12<br><b>ENTRENO CONJUNTO CLUB CORREDORES</b><br>- Lugar: <b>Las Rozas</b> (Dehesa Navalcarbón).<br>Pta. principal polideportivo (Avda. Nuestra Señora del Retamar, 16)<br>- Hora: 10:00 (09:50 allí).<br>- Entreno: Supervisión oficial <b>II MEDIA MARATÓN LAS ROZAS</b> . 45´-60´ de carrera continua. | 13                               |
| 14<br>60´ de rodaje controlado.  | 15<br>Descanso | 16<br>- Calentamiento.<br>- Técnica carrera o escaleras.<br>- <b>Series: 5 x 1.000 d/2´</b><br>- Soltar y estiramientos.                                 | 17<br>Descanso | 18<br>Gimnasio.<br>(ver tabla) | 19<br>70´ rodaje controlado terreno variado.  | 20<br>* Rodaje: sábado o domingo |
| 21<br>- 20´ calentamiento.<br>- 3 x 8´ ritmo ágil controlado d/2´ suave.<br>- soltar.  | 22<br>Descanso | 23<br><b>II TEST 1.000 m en pista.</b><br>Calentamiento especial para el test por grupos de nivel.   | 24<br>Descanso | 25<br>Gimnasio.<br>(ver tabla) | 26<br>75´ rodaje controlado terreno variado.  | 27<br>* Rodaje: sábado o domingo |
| 28<br>45´ rodaje cómodo.   | 29<br>Descanso | 30<br>- Calentamiento.<br>- Técnica carrera o escaleras.<br>- <b>Fartlek: 6 x 45", 1', 1:30</b><br>- Soltar y estiramientos.                             | 31<br>Descanso | 1<br>Gimnasio.<br>(ver tabla)  | 2<br>50´ rodaje controlado terreno variado.   | 3<br>* Rodaje: sábado o domingo  |

- Entreno presencial en sede.
- Entreno complementario para 10 kms.

**RC:** ritmo de competición. **d:** descanso. **F:** fuerte.  
**Trabajo forzado sostenible:** 80% de competición.  
**Rodaje controlado:** 60-70% de competición.

**S:** suave. **Fartlek:** juegos interválicos aeróbicos-anaeróbicos.  
**Rodaje regenerativo:** rodaje suave para recuperar.

