

PLANIFICACIÓN GENERAL

MAYO

EL RETIRO

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Parque El Retiro saliendo desde la entrada de la Pta de Alcalá.
(C/ Alfonso XXII esquina c/ Alcalá)

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

