

PLANIFICACIÓN GENERAL

NOVIEMBRE

J. CARLOS I

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Salidas desde la entrada al parque Juan Carlos I por la calle Bahía de Cádiz.

L	M	X	J	V	S	D
6	7	8	9	10	11	12
Descanso	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - Series: 6 x 4' d/2:30' - Soltar. - Estiramientos. 	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> - 20' calentamiento - Cuestas 10 x 200 m progresivos. - 20' soltar. 	Gimnasio. (ver tabla)	50' rodaje controlado terreno plano.	
					* Rodaje controlado: sábado o domingo	
13	14	15	16	17	18	19
Descanso	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - Series: 8' d/2:30' + 4' d/2' + 8' d/2:30' + 4' - Soltar y estiramientos. 	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> - 20' calentamiento - 2 x 3 (3' F + 2' S) - 10' soltar. 	Gimnasio. (ver tabla)	55' rodaje controlado terreno variado.	
					* Rodaje controlado: sábado o domingo	
20	21	22	23	24	25	26
Descanso	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - Series: 3 x (1x4' d/2' + 1x3' d/1:30 + 1x1:30) bloq. 3' - Soltar y estiramientos. 	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> - 50' de fartlek por terreno con cuestas. - Estiramientos. 	Gimnasio. (ver tabla)	ENTRENO CONJUNTO CLUB CORREDORES - Lugar: Monte Valdelatas (Alcobendas) (Avda Peñalara esq. C/ de Perdiguera). - Hora: 10:00 (9:50 allí para organizar). - Entreno: 60' carrera continua por el parque por grupos de nivel.	
27	28	29	30	1	2	3
Descanso	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - Series: 6 x (4', 35") d/1:30' bloq. 3' - Soltar y estiramientos. 	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> - 20' calentamiento. - 5 x (3' progresivos + 2' suave). - 10' suave. 	Gimnasio. (ver tabla)	65' rodaje controlado terreno plano.	
					* Rodaje controlado: sábado o domingo	

■ Entreno presencial en sede y Entreno conjunto del mes.

■ 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.

