

# PLANIFICACIÓN GENERAL NOVIEMBRE

# LAS ROZAS

**ZONA DE ENTRENAMIENTO:** Pista del polideportivo Dehesa Navalcarbón y Pinar exterior.  
(Avda. Nuestra Señora del Retamar, s/n)

| L  | M        | X   | J        | V                        | S   | D  |
|--|----------|---|----------|--------------------------|---|----|
| 6  | 7        | 8   | 9        | 10                       | 11  | 12 |
| - 20' calentamiento<br>- Cuestas 10 x 200 m progresivos.<br>- 20' soltar.  | Descanso | - Calentamiento.<br>- Técnica carrera o escaleras.<br>- <b>Series: 6 x (1.000 m) d/2:30'</b><br>- Soltar.<br>- Estiramientos.                                       | Descanso | Gimnasio.<br>(ver tabla) | 50' rodaje controlado terreno plano.<br><br>* Rodaje controlado: sábado o domingo   |    |
| 13   | 14       | 15  | 16       | 17                       | 18  | 19 |
| - 20' calentamiento<br>- 2 x 3 (3' F + 2' S)<br>- 10' soltar.              | Descanso | - Calentamiento.<br>- Técnica carrera o escaleras.<br>- <b>Series: 2.000 d/2:30' + 1.000 m d/2' + 2.000 m d/2:30' + 1.000 m</b><br>- Soltar y estiramientos.        | Descanso | Gimnasio.<br>(ver tabla) | 55' rodaje controlado terreno variado.<br><br>* Rodaje controlado: sábado o domingo   |    |
| 20   | 21       | 22  | 23       | 24                       | 25  | 26 |
| - 50' de fartlek por terreno con cuestas.<br>- Estiramientos.              | Descanso | - Calentamiento.<br>- Técnica carrera o escaleras.<br>- <b>Series: 3 x (1 x 1.000 m d/2' + 1 x 800 m d/1:30' + 1 x 400 m) bloq. 3'</b><br>- Soltar y estiramientos. | Descanso | Gimnasio.<br>(ver tabla) | <b>ENTRENO CONJUNTO CLUB CORREDORES</b><br>- Lugar: <b>Monte Valdelatas (Alcobendas)</b><br>(Avda Peñalara esq. C/ de Perdiguera).<br>- Hora: 10:00 (9:50 allí para organizar).<br>- Entreno: 60' carrera continua por el parque por grupos de nivel. |    |
| 27   | 28       | 29  | 30       | 1                        | 2   | 3  |
| - 20' calentamiento.<br>- 5 x (3' progresivos + 2' suave).<br>- 10' suave. | Descanso | - Calentamiento.<br>- Técnica carrera o escaleras.<br>- <b>Series: 6 x (1.000, 200 m) d/1:30' bloq. 3'</b><br>- Soltar.<br>- Estiramientos.                         | Descanso | Gimnasio.<br>(ver tabla) | 65' rodaje controlado terreno plano.<br><br>* 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.

