

# PLANIFICACIÓN GENERAL NOVIEMBRE

## 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
6	7	8	9	10	11	12
- 20' calentamiento - Cuestas 10 x 200 m progresivos. - 20' soltar.	Descanso	- Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - <b>Series: 6 x 4'</b> d/2:30' - Soltar. - Estiramientos.	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	50' rodaje controlado terreno plano.  * Rodaje controlado: sábado o domingo	
13	14	15	16	17	18	19
- 20' calentamiento - 2 x 3 (3' F + 2' S) - 10' soltar.	Descanso	- Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - <b>Series: 8' d/2:30' + 4' d/2' + 8' d/2:30' + 4'</b> - Soltar y estiramientos.	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	55' rodaje controlado terreno variado.  * Rodaje controlado: sábado o domingo	
20	21	22	23	24	25	26
- 50' de fartlek por terreno con cuestas. - Estiramientos.	Descanso	- Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - <b>Series: 3 x (1x4' d/2' + 1x3' d/1:30 + 1x1:30)</b> bloq. 3' - Soltar y estiramientos.	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	<b>ENTRENO CONJUNTO CLUB CORREDORES</b> - Lugar: <b>Monte Valdelatas (Alcobendas)</b> (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
- 20' calentamiento. - 5 x (3' progresivos + 2' suave). - 10' suave.	Descanso	- Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - <b>Series: 6 x (4', 35")</b> d/1:30' bloq. 3' - Soltar y estiramientos.	Descanso	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.

