

PLANIFICACIÓN GENERAL DICIEMBRE

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 |
|--|---|-----------------|--|---|--|---|
| 3 Descanso | 4 NO HAY ENTRENO | 5 Descanso | 6 ENTRENO CONJUNTO Circuito El Jarama (Parking). 10:00 (09:45 allí) Entreno: 60' cc. | 7 COPA NAVIDAD CLUB CORREDORES  | 8 50' rodaje controlado terreno plano | 9 * Rodaje controlado: sábado o domingo |
| 10 Descanso | 11 - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - Series: 1 x 5' (d/2:30) + 1 x 4:30 (d/2:15) + 2 x 4' (d/2:00) + 2 x 1:40 (d/1:45) - Soltar y estiramientos. | 12 Descanso | 13 - Calentamiento 15' - 3 x 10' progresivos desde zona cómoda hasta trabajo forzado sostenible. - 10' suave. | 14 Gimnasio. (ver tabla) | 15 55' rodaje controlado terreno variado | 16 * Rodaje controlado: sábado o domingo |
| 19 Descanso | 18 - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - Series: 2 x 4' (d/2:00) + 1 x 5' (d/2:15) + 2 x 4' (d/2:00) - Soltar y estiramientos. | 19 Descanso | 20 60' haciendo: - 10' calentamiento. - 40' controlado ágil por terreno plano. - 10' suave. | 21 Gimnasio. (ver tabla) | 22 60' rodaje controlado terreno variado. | 23 * Rodaje controlado: sábado o domingo |
| 24 V JARAMA MARÍA DE VILLOTA 5 y 10 km 10:30h | 25 NAVIDAD | 26 45' suave | 27 - 20' calentamiento. - 4 x (3' F + 2' S) - 5' soltar. | 28 Gimnasio. (ver tabla) | 29 30' rodaje controlado terreno variado. | 30 * Rodaje controlado: 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.

