


# PLANIFICACIÓN GENERAL

# DICIEMBRE

# 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
3 - 20' calentamiento. - 6 x (3'F + 2'S). - 10' soltar.	4 Descanso	5 <b>NO HAY ENTRENO</b>	6 ENTRENO CONJUNTO <b>Circuito El Jarama</b> (Parking). 10:00 (09:45 allí) Entreno: 60' cc.	7 <b>COPA NAVIDAD CLUB CORREDORES</b> 	8 50' rodaje controlado terreno plano	9 * Rodaje controlado: sábado o domingo
10 - Calentamiento 15' - 3 x 10' progresivos desde zona cómoda hasta trabajo forzado sostenible. - 10' suave.	11 Descanso	12 - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - <b>Series: 1 x 1.500 (d/2:30) + 1 x 1.200 (d/2:15) + 2 x 1.000 (d/2:00) + 2 x 500 (d/1:45)</b> - Soltar y estiramientos.	13 Gimnasio. (ver tabla)	14 Descanso	15 55' rodaje controlado terreno variado	16 * Rodaje controlado: sábado o domingo
17 60' haciendo: - 10' calentamiento. - 40' controlado ágil por terreno plano. - 10' suave.	18 Descanso	19 - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - <b>Series: 2 x 1.000 (d/2:00) + 1 x 1.500 (d/2:15) + 2 x 1.000 m (d/2:00)</b> - Soltar y estiramientos.	20 Gimnasio. (ver tabla)	21 Descanso	22 60' rodaje controlado terreno variado.	23 * Rodaje controlado: sábado o domingo
24 <b>V JARAMA MARÍA DE VILLOTA</b> 5 y 10 km 10:30h	25 <b>NAVIDAD</b>	26 - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - <b>Series: 5 x 1.000 (d/2:00)</b> - Soltar y estiramientos.	27 Gimnasio. (ver tabla)	28 Descanso	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.

