

PLANIFICACIÓN GENERAL

DICIEMBRE

MADRID RIO

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Salidas desde Pta del Rey
(Casa de campo)

L	M	X	J	V	S	D
3 - 20' calentamiento. - 6 x (3'F + 2'S). - 10' soltar.	4 Descanso	5 NO HAY ENTRENO	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 - Calentamiento 15' - 3 x 10' progresivos desde zona cómoda hasta trabajo forzado sostenible. - 10' suave.	11 Descanso	12 - 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.	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. - Series: 2 x 4' (d/2:00) + 1 x 5' (d/2:15) + 2 x 4' (d/2:00) - Soltar y estiramientos.	20 Gimnasio. (ver tabla)	21 Descanso	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 - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - Series: 5 x 4' (d/2:00) - 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.

