


PLANIFICACIÓN GENERAL DICIEMBRE

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 |
|--|----------------------|--|--|---|--|---|
| 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 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) - 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 1.000 (d/2:00) + 1 x 1.500 (d/2:15) + 2 x 1.000 m (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 1.000 (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.

