

# PLANIFICACIÓN GENERAL

# ENERO

# ALCOBENDAS

**ZONA DE ENTRENAMIENTO:** Pista atletismo polideportivo José Caballero de Alcobendas y exteriores. (Carretera Barajas, km 1.)

L	M	X	J	V	S	D
31 Gimnasio. (ver tabla)	1 - 15' calentamiento. - 20' trabajo en cuestas (200-250 m) subida controlada/bajada suave. - 10' suave .	2 Descanso	3 - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - <b>Fartlek: 5 x (2x15", 30", 2x45", 2 x 1')</b> . - Soltar y estiramientos.	4 Descanso	5 6 35' rodaje controlado terreno variado.  * Rodaje: sábado o domingo	
7 Gimnasio. (ver tabla)	8 - 10' calentamiento. - 30' carrera ágil controlada. - 5' suave.	9 Descanso	10 - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - <b>Fartlek: 4 x (1'F 1'S + 2'F 2'S)</b> - Soltar y estiramientos.	11 Descanso	12 <b>ENTRENO CONJUNTO CLUB CORREDORES</b> - Lugar: <b>El Pardo</b> (Plaza del pueblo). - Hora: 10:00 - Entreno: 2 distancias (10 y 15 km aprox) y varios grupos de nivel.	13
14 Gimnasio. (ver tabla)	15 - 10' calentamiento. - 35' carrera ágil controlada. - 5' suave .	16 Descanso	17 - Calentamiento. - Técnica carrera. - <b>Circuito de cuestas.</b> - Soltar y estiramientos.	18 Descanso	19 20 40' rodaje controlado terreno variado.  * Rodaje: sábado o domingo	
21 Gimnasio. (ver tabla)	22 45' rodaje controlado.	23 Descanso	24 - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - <b>Fartlek: 3 x (1'F 1'S + 2'F 1'S + 3'F 2'S)</b> - Soltar y estiramientos.	25 Descanso	26 27 45' rodaje controlado terreno variado.  * Rodaje: sábado o domingo	
28 Gimnasio. (ver tabla)	29 40' rodaje trabajo forzado sostenible.	30 Descanso	31 - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - <b>Series: 1 x 2000 d/2:30 + 6 x 400 m d/1'</b> - Soltar y estiramientos.	1 Descanso	2 3 50' rodaje controlado terreno plano.  * Rodaje: sábado o domingo	

- Entreno presencial en sede.
- Entreno complementario para 10 kms.

**RC:** ritmo de competición. **d:** descanso. **F:** fuerte. **S:** suave. **Fartlek:** juegos interválicos aeróbicos-anaeróbicos.  
**Trabajo forzado sostenible:** 80% de competición. **Rodaje regenerativo:** rodaje suave para recuperar.  
**Rodaje controlado:** 60-70% de competición.

