

# PLANIFICACIÓN GENERAL

# ENERO

# 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
31 - 15' calentamiento. - 20' trabajo en cuestas (200-250 m) subida controlada/bajada suave. - 10' suave .	1 Descanso	2 - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - <b>Fartlek: 5 x (2x15", 30", 2x45", 2 x 1')</b> . - Soltar y estiramientos.	3 Descanso	4 Gimnasio. (ver tabla)	5 6 35' rodaje controlado terreno variado.  * Rodaje: sábado o domingo	
7 - 10' calentamiento. - 30' carrera ágil controlada. - 5' suave.	8 Descanso	9 - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - <b>Fartlek: 4 x (1'F 1'S + 2'F 2'S)</b> - Soltar y estiramientos.	10 Descanso	11 Gimnasio. (ver tabla)	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 - 10' calentamiento. - 35' carrera ágil controlada. - 5' suave .	15 Descanso	16 - Calentamiento. - Técnica carrera. - <b>Circuito de cuestas.</b> - Soltar y estiramientos.	17 Descanso	18 Gimnasio. (ver tabla)	19 20 40' rodaje controlado terreno variado.  * Rodaje: sábado o domingo	
21 45' rodaje controlado.	22 Descanso	23 - 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.	24 Descanso	25 Gimnasio. (ver tabla)	26 27 45' rodaje controlado terreno variado.  * Rodaje: sábado o domingo	
28 40' rodaje trabajo forzado sostenible.	29 Descanso	30 - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - <b>Series: 1 x 2000 d/2:30 + 6 x 400 m d/1'</b> - Soltar y estiramientos.	31 Descanso	1 Gimnasio. (ver tabla)	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.  
**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.

