

PLANIFICACIÓN GENERAL

ENERO

MADRID RIO

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

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. - Fartlek: 5 x (2x15", 30", 2x45", 2 x 1') . - 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. - Fartlek: 4 x (1'F 1'S + 2'F 2'S) - Soltar y estiramientos.	10 Descanso	11 Gimnasio. (ver tabla)	12 ENTRENO CONJUNTO CLUB CORREDORES - Lugar: El Pardo (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. - Circuito de cuestas. - 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. - Fartlek: 3 x (1'F 1'S + 2'F 1'S + 3'F 2'S) - 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. - Series: 1 x 8' d/2:30 + 6 x 1:20 d/1' - 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.

