

PLANIFICACIÓN GENERAL

ENERO

SANCHINARRO

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Salidas desde parking Valdebebas
(Avda Francisco Javier Saénz de Oiza con Avda de las Fuerza armadas)

L	M	X	J	V	S	D
31 Descanso	1 NO HAY ENTRENO	2 Descanso	3 - 15' calentamiento. - 20' trabajo en cuestas (200-250 m) subida controlada/bajada suave. - 10' suave .	4 Gimnasio. (ver tabla)	5 45' rodaje controlado terreno variado. * Rodaje: sábado o domingo	6
7 Descanso	8 - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - Fartlek: 4 x (1'F 1'S + 2'F 2'S) - Soltar y estiramientos.	9 Descanso	10 - 10' calentamiento. - 30' carrera ágil controlada. - 5' suave.	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 Descanso	15 - Calentamiento. - Técnica carrera. - Circuito de cuestas. - Soltar y estiramientos.	16 Descanso	17 - 10' calentamiento. - 35' carrera ágil controlada. - 5' suave .	18 Gimnasio. (ver tabla)	19 40' rodaje controlado terreno variado. * Rodaje: sábado o domingo	20
21 Descanso	22 - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - Fartlek: 3 x (1'F 1'S + 2'F 1'S + 3'F 2'S) - Soltar y estiramientos.	23 Descanso	24 45' rodaje controlado.	25 Gimnasio. (ver tabla)	26 45' rodaje controlado terreno variado. * Rodaje: sábado o domingo	27
28 Descanso	29 - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - Series: 1 x 8' d/2:30 + 6 x 1:20 d/1' - Soltar y estiramientos.	30 Descanso	31 40' rodaje trabajo forzado sostenible.	1 Gimnasio. (ver tabla)	2 50' rodaje controlado terreno plano. * Rodaje: sábado o domingo	3

- 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.

