

PLANIFICACIÓN GENERAL FEBRERO

ALCOBENDAS

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

| L | M | X | J | V | S | D |
|-----------------------------------|--|----------------|---|----------------|---|---|
| 4 Gimnasio. (ver tabla) | 5 - 15' calentamiento. - 30' trabajo en cuestas (200-250 m) haciendo: 1 controlada, 1 progresiva y 1 fuerte. - 10' suave . | 6 Descanso | 7 - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - Fartlek: 3 x (3', 2', 1', 45") - Soltar y estiramientos. | 8 Descanso | 9 45' rodaje controlado terreno variado. | 10 * Rodaje controlado: sábado o domingo |
| 11 Gimnasio. (ver tabla) | 12 - 15' calentamiento. - 6 x (1'F + 3' controlado 80-85% + 2' S). - 10' suave. | 13 Descanso | 14 - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - Series: 3 x (500, 1.000) d/1:30, bloq 2' - Soltar y estiramientos. | 15 Descanso | 16 50' rodaje controlado terreno plano. | 17 * Rodaje controlado: sábado o domingo |
| 18 Gimnasio. (ver tabla) | 19 - 10' calentamiento. - 2 x 15' progresando cada 3' terminando fuerte. - 5' suave. | 20 Descanso | 21 - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - Fartlek: 6 x (1'F 1'S, 2'F 2'S) - Soltar y estiramientos. | 22 Descanso | 23 ENTRENO CONJUNTO CLUB CORREDORES - Lugar: Dehesa boyal S.S Reyes (Pta Polidep. Dehesa Boyal). - Lugar: 10:00 (9:50 allí para organizar). - Entreno: 45-60' carrera continua por la Dehesa por grupos de nivel. | 24 |
| 25 Gimnasio. (ver tabla) | 26 50' rodaje cómodo. | 27 Descanso | 28 - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - Series: 3 x (3 x 500 m) d/1:30. bloq 2:30 - Soltar y estiramientos. | 1 Descanso | 2 40' rodaje controlado terreno plano. | 3 |

■ Entreno presencial en sede y Entreno conjunto del mes.

■ 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.

