

# PLANIFICACIÓN GENERAL FEBRERO

## J. CARLOS I

**ZONA DE ENTRENAMIENTO:** Salidas desde la entrada al parque Juan Carlos I por la calle Bahía de Cádiz

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

■ 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.

