

PLANIFICACIÓN GENERAL FEBRERO

MADRID RIO

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

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

■ 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.

