

# PLANIFICACIÓN GENERAL FEBRERO

## EL RETIRO

**ZONA DE ENTRENAMIENTO:** Parque El Retiro  
saliendo desde la entrada de la Pta de Alcalá.  
(C/ Alfonso XXII esquina c/ Alcalá)

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. - <b>Fartlek: 3 x (3', 2', 1', 45")</b> - 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. - <b>Series: 3 x (2', 4')</b> 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. - <b>Fartlek: 6 x (1'F 1'S, 2'F 2'S)</b> - Soltar y estiramientos.	21 Descanso	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 50' rodaje cómodo.	26 Descanso	27 - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - <b>Series: 3 x (3 x 4')</b> 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.

