

PLANIFICACIÓN GENERAL FEBRERO

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
4 Descanso	5 - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - Fartlek: 3 x (3', 2', 1', 45") - 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. - Series: 3 x (2', 4') 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. - Fartlek: 6 x (1'F 1'S, 2'F 2'S) - Soltar y estiramientos.	20 Descanso	21 - 10' calentamiento. - 2 x 15' progresando cada 3' terminando fuerte. - 5' suave.	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 Descanso	26 - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - Series: 3 x (3 x 4') 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.

