

PLANIFICACIÓN GENERAL FEBRERO

S.S REYES

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Pista del polideportivo Dehesa Boyal San Sebastián de los Reyes y exteriores. (Avda. Navarrodán s/n.)

L	M	X	J	V	S	D
4	5	6	7	8	9	10
Descanso	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - Fartlek: 3 x (3', 2', 1', 45") - Soltar y estiramientos. 	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> - 15' calentamiento. - 30' trabajo en cuestas (200-250 m) haciendo: 1 controlada, 1 progresiva y 1 fuerte. - 10' suave . 	Gimnasio. (ver tabla)	45' rodaje controlado terreno variado.	
					* Rodaje controlado: sábado o domingo	
11	12	13	14	15	16	17
Descanso	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - Series: 3 x (500, 1.000) d/1:30, bloq 2' -Soltar y estiramientos. 	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> - 15' calentamiento. - 6 x (1'F + 3' controlado 80-85% + 2' S). - 10' suave. 	Gimnasio. (ver tabla)	50' rodaje controlado terreno plano.	
					* Rodaje controlado: sábado o domingo	
18	19	20	21	22	23	24
Descanso	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - Fartlek: 6 x (1'F 1'S, 2'F 2'S) - Soltar y estiramientos. 	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> - 10' calentamiento. - 2 x 15' progresando cada 3' terminando fuerte. - 5' suave. 	Gimnasio. (ver tabla)	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.	
25	26	27	28	1	2	3
Descanso	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - Series: 3 x (3 x 500 m) d/1:30. bloq 2:30 - Soltar y estiramientos. 	Descanso	50' rodaje cómodo.	Gimnasio. (ver tabla)	40' rodaje controlado terreno plano.	
					* 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.

