

# PLANIFICACIÓN GENERAL

# NOVIEMBRE

# LAS ROZAS

**ZONA DE ENTRENAMIENTO:** Pista del polideportivo Dehesa Navalcarbón y Pinar exterior.  
(Avda. Nuestra Señora del Retamar, s/n)

L	M	X	J	V	S	D
5	6	7	8	9	10	11
- 20' calentamiento - Cuestas 10 x 200 m progresivos. - 20' soltar.	Descanso	- Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - <b>Series: 500 (d/1:20) 800 (d/2') + 1.000 (d/2:20) 1.200 (d/2:30) + 1.500 m</b> - Soltar y estiramientos.	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	50' rodaje controlado terreno plano.  * Rodaje controlado: sábado o domingo	
12	13	14	15	16	17	18
- 20' calentamiento - 2 x 3 (3' F + 2' S) - 10' soltar.	Descanso	- Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - <b>Series: 3 x (1.000 m d/2' + 500 m d/1'30" + 400 m d/1') bloq/2:30</b> - Soltar y estiramientos.	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	<b>ENTRENO CONJUNTO</b> - Lugar: <b>Parque Juan Carlos I</b> (Parking principal). - Hora: 10:00 (9:45 allí para organizar). - Entreno: 60' carrera continua por el parque por grupos de nivel (A, B, C, D y E)	
19	20	21	22	23	24	25
- 50' de fartlek por terreno con cuestas. - Estiramientos.	Descanso	- Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - <b>Series: 6 x 1.000 m (d/2:30)</b> - Soltar. - Estiramientos.	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	55' rodaje controlado terreno variado.  * Rodaje controlado: sábado o domingo	
26	27	28	29	30	1	2
- 20' calentamiento. - 5 x (3' progresivos + 2' suave). - 10' suave.	Descanso	- Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - <b>Series: 1 x 2.000 (d/3:00) + 1 x 1.500 m (d/2:30) + 3 x 1.000 m (d/2:00)</b> - Soltar y estiramientos.	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	65' 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.

