

PLANIFICACIÓN GENERAL NOVIEMBRE

MADRID RIO

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

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. - Series: 1:40 (d/1:20) 2:30 (d/2') + 4:00 (d/2:20) 4:30 (d/2:30) + 5' - 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. - Series: 3 x (4' d/2' + 1:40 m d/1'30" + 1:15 m d/1') bloq/2:30 - Soltar y estiramientos.	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	ENTRENO CONJUNTO - Lugar: Parque Juan Carlos I (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. - Series: 6 x 4' (d/2:30) - 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. - Series: 1 x 8' (d/3:00) + 1 x 5' m (d/2:30) + 3 x 4' (d/2:00) - 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.

