

# PLANIFICACIÓN GENERAL

# NOVIEMBRE

# 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
5	6	7	8	9	10	11
Descanso	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento.</li> <li>- Técnica carrera o circuito.</li> <li>- <b>Series: 1:40 (d/1:20) 2:30 (d/2') + 4:00 (d/2:20) 4:30 (d/2:30) + 5'</b></li> <li>- Soltar y estiramientos.</li> </ul>	Gimnasio. (ver tabla)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' calentamiento</li> <li>- Cuestas 10 x 200 m progresivos.</li> <li>- 20' soltar.</li> </ul>	Descanso	50' rodaje controlado terreno plano.  * Rodaje controlado: sábado o domingo	
12	13	14	15	16	17	18
Descanso	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento.</li> <li>- Técnica carrera o circuito.</li> <li>- <b>Series: 3 x (4' d/2' + 1:40 m d/1'30" + 1:15 m d/1') bloq/2:30</b></li> <li>- Soltar y estiramientos.</li> </ul>	Gimnasio. (ver tabla)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' calentamiento</li> <li>- 2 x 3 (3' F + 2' S).</li> <li>- 10' soltar.</li> </ul>	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
Descanso	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento.</li> <li>- Técnica carrera o circuito.</li> <li>- <b>Series: 6 x 4' (d/2:30)</b></li> <li>- Soltar.</li> <li>- Estiramientos.</li> </ul>	Gimnasio. (ver tabla)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 50' de fartlek por terreno con cuestas.</li> <li>- Estiramientos.</li> </ul>	Descanso	55' rodaje controlado terreno variado.  * Rodaje controlado: sábado o domingo	
26	27	28	29	30	1	2
Descanso	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento.</li> <li>- Técnica carrera o circuito.</li> <li>- <b>Series: 1 x 8' (d/3:00) + 1 x 5' m (d/2:30) + 3 x 4' (d/2:00)</b></li> <li>- Soltar y estiramientos.</li> </ul>	Gimnasio. (ver tabla)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' calentamiento.</li> <li>- 5 x (3' progresivos + 2' suave).</li> <li>- 10' suave.</li> </ul>	Descanso	65' rodaje controlado terreno plano.  * Rodaje controlado: sábado o domingo	

- Entreno presencial en sede.
- Entreno complementario para 10 kms.

**RC:** ritmo de competición. **d:** descanso. **F:** fuerte. **S:** suave. **Fartlek:** juegos interválicos aeróbicos-anaeróbicos.  
**Trabajo forzado sostenible:** 80% de competición. **Rodaje regenerativo:** rodaje suave para recuperar.  
**Rodaje controlado:** 60-70% de competición.

