

# PLANIFICACIÓN GENERAL

# OCTUBRE

# MADRID RIO

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

L	M	X	J	V	S	D
1 - 20' calentamiento. - Cuestas 10 x 200 m progres. - 20' soltar. - Estiramientos.	2 Descanso	3 - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - <b>Fartlek 4 x (1'F - 1'S, 2'F - 1'S)</b> - Soltar. - Abdomen / estiramientos.	4 Gimnasio. (ver tabla)	5 Descanso	6 7 45' rodaje controlado.  * Rodaje: sábado o domingo	
8 - 20' calentamiento. - 2 x 3 (3' F + 2' S). - 10' soltar. - Estiramientos.	9 Descanso	10 - Calentamiento - Técnica carrera o circuito. - <b>3 x (3 x 1:30)</b> d/1' series d/2' bloq. - Soltar+abdo/estiramientos.	11 Gimnasio. (ver tabla)	12 Descanso	13 14 <b>ENTRENO CONJUNTO.</b> - Lugar: <b>MADRID RÍO.</b> - Hora: 10:00 (9:45 allí para organizar) - Entreno: 45-60' carrera continua por grupos de nivel (A, B, C, D y E).	
15 - 50' de Fartlek terreno con cuestas. - Estiramientos.	16 Descanso	17 - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - <b>Fartlek (6 x 1:30 F + 1:15' S)</b> - Soltar. - Abdomen / estiramientos.	18 Gimnasio. (ver tabla)	19 Descanso	20 21 55' rodaje controlado terreno variado.  * Rodaje: sábado o domingo	
22 - 20' calentamiento. - 5 x (3' progresivos + 2' suave). - 10' suave. - Estiramientos.	23 Descanso	24 - Calentamiento - Técnica carrera o circuito. - <b>3 x (1:30, 2')</b> d/1:20, 1:40. bloq. d/2' - Soltar + estiramientos.	25 Gimnasio. (ver tabla)	26 Descanso	27 28 60' rodaje controlado terreno variado.  * Rodaje: sábado o domingo	
29 - 45' suave - Estiramientos.	30 Descanso	31 - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - <b>1 x 1:30 + 1 x 4' + 3 x 1:30</b> d/1:20', 2', 1:20. - Soltar + estiramientos.	1 Gimnasio. (ver tabla)	2 Descanso	3 4 40' rodaje controlado terreno plano.  * Rodaje: 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.

