

PLANIFICACIÓN GENERAL OCTUBRE

EL RETIRO

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Parque El Retiro saliendo desde la entrada de la Pta de Alcalá.
(C/ Alfonso XXII esquina c/ Alcalá)

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. - Fartlek 4 x (1'F - 1'S, 2'F - 1'S) - 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. - 3 x (3 x 1:30) d/1' series d/2' bloq. - Soltar+abdo/estiramientos.	11 Gimnasio. (ver tabla)	12 Descanso	13 14 ENTRENO CONJUNTO. - Lugar: MADRID RÍO. - 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. - Fartlek (6 x 1:30 F + 1:15' S) - 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. - 3 x (1:30, 2') 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. - 1 x 1:30 + 1 x 4' + 3 x 1:30 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.
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.

