

PLANIFICACIÓN GENERAL OCTUBRE

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
1 Descanso	2 - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - Fartlek 4 x (1'F - 1'S, 2'F - 1'S) - Soltar. - Abdomen / estiramientos.	3 Gimnasio. (ver tabla)	4 - 20' calentamiento. - Cuestas 10 x 200 m progres. - 20' soltar. - Estiramientos.	5 Descanso	6 45' rodaje controlado. * Rodaje: sábado o domingo	7
8 Descanso	9 - Calentamiento - Técnica carrera o circuito. - 3 x (3 x 1:30) d/1' series d/2' bloq. - Soltar+abdo/estiramientos.	10 Gimnasio. (ver tabla)	11 - 20' calentamiento. - 2 x 3 (3' F + 2' S). - 10' soltar. - Estiramientos.	12 Descanso	13 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).	14
15 Descanso	16 - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - Fartlek (6 x 1:30 F + 1:15 S) - Soltar. - Abdomen / estiramientos.	17 Gimnasio. (ver tabla)	18 - 50' de Fartlek terreno con cuestas. - Estiramientos.	19 Descanso	20 55' rodaje controlado terreno variado. * Rodaje: sábado o domingo	21
22 Descanso	23 - Calentamiento - Técnica carrera o circuito. - 3 x (1:30, 2') d/1:20, 1:40. bloq. d/2' - Soltar + estiramientos.	24 Gimnasio. (ver tabla)	25 - 20' calentamiento. - 5 x (3' progresivos + 2' suave). - 10' suave. - Estiramientos.	26 Descanso	27 60' rodaje controlado terreno variado. * Rodaje: sábado o domingo	28
29 Descanso	30 - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - 1 x 1:30 + 1 x 4' + 3 x 1:30 d/1:20', 2', 1:20. - Soltar + estiramientos.	31 Gimnasio. (ver tabla)	1 - 45' suave - Estiramientos.	2 Descanso	3 40' rodaje controlado terreno plano. * Rodaje: sábado o domingo	4

■ 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.

