

PLANIFICACIÓN GENERAL

ENERO

ALCOBENDAS

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Pista atletismo polideportivo José Caballero de Alcobendas y exteriores. (Carretera Barajas, km 1.)

L	M	X	J	V	S	D
1 Gimnasio. (ver tabla)	2 - 15' calentamiento. - 20' trabajo en cuestras (200-250 m) subida controlada/bajada suave. - 10' suave .	3 Descanso	4 - Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - Fartlek: 4 x (15", 2 x 30", 45", 2 x 1') . - Soltar y estiramientos.	5 Descanso	6 45' rodaje controlado terreno variado. * Rodaje: sábado o domingo	7
8 Gimnasio. (ver tabla)	9 - 10' calentamiento. - 30' carrera ágil controlada. - 5' suave.	10 Descanso	11 - Calentamiento. - Técnica carrera. - Trabajo de cuestras. - Soltar y estiramientos.	12 Descanso	13 50' rodaje controlado terreno variado. * Rodaje: sábado o domingo	14
15 Gimnasio. (ver tabla)	16 - 10' calentamiento. - 35' carrera ágil controlada. - 5' suave .	17 Descanso	18 - Calent. + técnica carrera. - Series: 2 x (2 x 400 d/1', 2 x 800 d/1:15, 2 x 1000 d/1:30) bloq 3:30 - Soltar y estiramientos.	19 Descanso	20 ENTRENO CONJUNTO CLUB CORREDORES - Lugar: El Pardo (Plaza del pueblo). - Lugar: 10:00 - Entreno: Dos distancias y grupos de nivel: 11 y 16 km	21
22 Gimnasio. (ver tabla)	23 45' rodaje controlado.	24 Descanso	25 - Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - Series: 6 x 1000 m. progresivos. d/1:30 - Soltar y estiramientos.	26 Descanso	27 65' rodaje controlado terreno variado. * Rodaje: sábado o domingo	28
29 Gimnasio. (ver tabla)	30 40' rodaje trabajo forzado sostenible.	31 Descanso	1 TEST 1.000 m en pista. Calentamiento especial para el test por grupos de nivel.	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.

