

PLANIFICACIÓN GENERAL

ENERO

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

