

# PLANIFICACIÓN GENERAL

## JUNIO

# ALCOBENDAS

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

L	M	X	J	V	S	D
4	5	6	7	8	9	10
Gimnasio. (ver tabla)	- 15' calentamiento. - 2 x (4' F + 2'S + 3'F + 2'S + 1'F) d/4' trotar. - 5' soltar	Descanso	- Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - <b>Series: 5 x (500 m + 200 m)</b> d/1' bloq 1:30'. - Soltar y estiramientos.	Descanso	60' controlado terreno variado  * Rodaje controlado: sábado o domingo	
11	12	13	14	15	16	17
Gimnasio. (ver tabla)	60' de rodaje con 2 x 15' fuerte, 5' intenso pero controlado. d/5'	Descanso	<b>III OLIMPIADA CLUB CORREDORES</b> Polideportivo José Caballero. (Alcobendas)	Descanso	60' controlado terreno variado  * Rodaje controlado: sábado o domingo	
18	19	20	21	22	23	24
Gimnasio. (ver tabla)	- 10' calentamiento. - 40' ágil por terreno con cuestas + 5' soltar	Descanso	- Calentamiento. - Técnica carrera. - <b>Series: 4 x (2 x 400 m).</b> 1º S y 2º F. bloq 1'. - Soltar y estiramientos.	Descanso	ENTRENO CONJUNTO Club Corredores - Lugar: <b>Monte Valdelatas (Alcobendas)</b> (Avda Peñalara esq. C/ de Perdiguera). - Hora: 09:00 (8:50 allí para organizar). - Entreno: 45-60' carrera continua por el monte por grupos de nivel.	
25	26	27	28	29	30	1
Gimnasio. (ver tabla)	60' de rodaje con 3 x 10' progresivos terminando fuerte. d/5' trotar	Descanso	- Calentamiento. - <b>Fartlek: 10 x 1'</b> - Enfriamiento. - Estiramientos.	Descanso	<b>CENA FINAL TEMPORADA ALCOBENDAS</b>  60' controlado terreno variado  * Rodaje controlado: sábado o domingo	

■ Entreno presencial en sede y ENTRENO TRAIL del mes.

■ 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.

