

# PLANIFICACIÓN GENERAL

# JUNIO

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

