

PLANIFICACIÓN GENERAL

JUNIO

LAS ROZAS

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Pista del polideportivo Dehesa Navalcarbón y Pinar exterior.
(Avda. Nuestra Señora del Retamar, s/n)

L	M	X	J	V	S	D
4	5	6	7	8	9	10
- 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. - Series: 5 x (500 m + 200 m) d/1' bloq 1:30'. - Soltar y estiramientos.	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	60' controlado terreno variado * Rodaje controlado: sábado o domingo	
11	12	13	14	15	16	17
60' de rodaje con 2 x 15' fuerte, 5' intenso pero controlado. d/5'	Descanso	- Calentamiento. - Técnica carrera. - Fartlek: 2 x (2 x 45" + 2 x 1' + 1 x 500 m) bloq 2'. - Enfriamiento. - Estiramientos.	III OLIMPIADA CLUB CORREDORES Polideportivo José Caballero. (Alcobendas)	Gimnasio. (ver tabla)	60' controlado terreno variado * Rodaje controlado: sábado o domingo	
18	19	20	21	22	23	24
- 10' calentamiento. - 40' ágil por terreno con cuestas + 5' soltar	Descanso	- Calentamiento.) - Técnica carrera. - Series: 4 x (2 x 400 m). 1º S y 2º F. bloq 1'. - Soltar y estiramientos.	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	ENTRENO CONJUNTO Club Corredores - Lugar: Monte Valdelatas (Alcobendas) (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
60' de rodaje con 3 x 10' progresivos terminando fuerte. d/5' trotar	Descanso	- Calentamiento. - Fartlek: 10 x 1' - Enfriamiento. - Estiramientos.	Descanso	CENA FINAL TEMPORADA LAS ROZAS	60' controlado terreno variado * Rodaje controlado: sábado o domingo	

- Entreno presencial en sede del mes.
- 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.

