

PLANIFICACIÓN GENERAL

JUNIO

SANCHINARRO

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Salidas desde C/ Infanta Catalina Micaela Nº2

| L | M | X | J | V | S | D |
|----------------|--|----------------|--|-----------------------------|---|----|
| 4 Descanso | 5 - Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - Series: 5 x (2' + 45") d/1' bloq 1:30'. - Soltar y estiramientos. | 6 Descanso | 7 CENA FINAL TEMPORADA SANCHINARRO | 8 Gimnasio. (ver tabla) | 9-10 60' rodaje controlado terreno variado * Rodaje controlado: sábado o domingo | |
| 11 Descanso | 12 - Calentamiento. - Técnica carrera. - Fartlek: 2 x (2 x 45" + 2 x 1' + 1 x 500 m) bloq 2'. - Enfriamiento. - Estiramientos. | 13 Descanso | 14 III OLIMPIADA CLUB CORREDORES Polideportivo José Caballero. (Alcobendas) | 15 Gimnasio. (ver tabla) | 16-17 60' rodaje controlado terreno variado * Rodaje controlado: sábado o domingo | |
| 18 Descanso | 19 - Calentamiento. - Técnica carrera. - Series: 4 x (2 x 1:30). 1º S y 2º F. bloq 1'. - Soltar y estiramientos. | 20 Descanso | 21 - 10' calentamiento. - 40' ágil por terreno con cuestas + 5' soltar | 22 Gimnasio. (ver tabla) | 23 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. | 24 |
| 25 Descanso | 26 - Calentamiento. - Fartlek: 10 x 1' - Enfriamiento. - Estiramientos. | 27 Descanso | 28 60' de rodaje con 3 x 10' progresivos terminando fuerte. d/5' trotar | 29 Gimnasio. (ver tabla) | 30-1 60' rodaje 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.
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.

