

# PLANIFICACIÓN GENERAL

# JUNIO

# S.S REYES

**ZONA DE ENTRENAMIENTO:** Pista del polideportivo Dehesa Boyal San Sebastián de los Reyes y exteriores. (Avda. Navarrodán s/n.)

L	M	X	J	V	S	D	
4 Descanso	5 - Calentamiento (Dehesa B.) - Técnica carrera o escaleras. - <b>Series: 5 x (500 m + 200 m)</b> d/1' bloq 1:30'. - Soltar y estiramientos.	6 Descanso	7 - 15' calentamiento. - 2 x (4' F + 2'S + 3'F + 2'S + 1'F) d/4' trotar. - 5' soltar	8 Gimnasio. (ver tabla)	9 <b>CENA FINAL TEMPORADA SANSE</b> 60' rodaje controlado terreno variado <small>* Rodaje controlado: sábado o domingo</small>		10
11 Descanso	12 - Calentamiento (Dehesa B.) - Técnica carrera. - <b>Fartlek: 2 x (2 x 45" + 2 x 1' + 1 x 500 m)</b> bloq 2'. - Enfriamiento. - Estiramientos.	13 Descanso	14 <b>III OLIMPIADA CLUB CORREDORES</b> Polideportivo José Caballero. (Alcobendas)	15 Gimnasio. (ver tabla)	16 60' rodaje controlado terreno variado <small>* Rodaje controlado: sábado o domingo</small>		17
18 Descanso	19 - Calentamiento (Dehesa B.) - Técnica carrera. - <b>Series: 4 x (2 x 400 m).</b> 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: <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.	24	
25 Descanso	26 - Calentamiento (Dehesa B.) - <b>Fartlek: 10 x 1'</b> - Enfriamiento. - Estiramientos.	27 Descanso	28 60' de rodaje con 3 x 10' progresivos terminando fuerte. d/5' trotar	29 Gimnasio. (ver tabla)	30 60' rodaje controlado terreno variado <small>* Rodaje controlado: sábado o domingo</small>	1	

■ 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.

