PLANIFICACIÓN GENERAL
FEBRERO

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
3 - 15' calentamiento. - 30' trabajo en cuestas (100-150 m) haciendo: 1 controlada, 1 progresiva y 1 fuerte. - 10' suave .	4 Descanso	5 - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - **Series: 6 x 250 m** rec 1' **+ 2 x 1000 m** rec 2:30 **+ 6 x 250 m** rec 1' -Soltar y estiramientos.	6 Descanso	7 Gimnasio. (ver tabla)	8 45' rodaje controlado terreno variado. * Rodaje controlado: sábado o domingo	9
10 - 15' calentamiento. - 6 x (1'F + 3' controlado 80-85% + 2' S). - 10' suave.	11 Descanso	12 - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - **Fartlek: 3 x (45", 1', 2', 3')** - Soltar y estiramientos.	13 Descanso	14 Gimnasio. (ver tabla)	15 **ENTRENO CONJUNTO CLUB CORREDORES** - Lugar: **Valdelatas** (Alcobendas). - Lugar: 10:00 (9:50 alli para organizar). - Entreno: 60' carrera continua por la grupos de nivel (A, B, C , D y E).	16
17 - 10' calentamiento. - 2 x 15' progresando cada 3' terminando fuerte. - 5' suave.	18 Descanso	19 - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - **Series: 4 x (3 x 500 m** prog 1 a 3 rec 1:30") bloq/2:30" - Soltar y estiramientos.	20 Descanso	21 Gimnasio. (ver tabla)	22 50' rodaje controlado terreno plano. * Rodaje controlado: sábado o domingo	23
24 50´rodaje cómodo.	25 Descanso	26 - Calentamiento. - Técnica carrera o circuito. - **Series: 5 x 1.000 m** rec 1' - Soltar y estiramientos.	27 Descanso	28 Gimnasio. (ver tabla)	29 40' rodaje controlado terreno plano.	1

Entreno presencial en sede y Entreno conjunto 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.