

PLANIFICACIÓN GENERAL

SEPTIEMBRE

J. CARLOS I

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Salidas desde la entrada al parque Juan Carlos I por la calle Bahía de Cádiz

L	M	X	J	V	S	D
2	3	4	5	6	7	8
Descanso	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación y camisetas. - Calentamiento. - Fartlek 4 x (15", 30", 45") - Enfriamiento. - Estiramientos/abdomen. 	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> - 30' suave - Estiramientos. 	Gimnasio. (ver tabla)	40' rodaje controlado terreno llano	
						* Rodaje controlado: sábado o domingo
9	10	11	12	13	14	15
Descanso	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación y camisetas. - Calentamiento. - Fartlek 6 x (45" F + 1' S) - Enfriamiento. - Estiramientos/abdomen. 	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> - 20' calentamiento. - Cuestas 10 x 120 m progresivos. - 20' soltar. - Estiramientos. 	Gimnasio. (ver tabla)	45' rodaje controlado terreno variado	
						* Rodaje controlado: sábado o domingo
16	17	18	19	20	21	22
Descanso	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación y camisetas. - Calentamiento - Técnica de carrera. - Circuito aeróbico/anaeróbico. - Estiramientos/abdomen. 	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> - 15' calentamiento - 20' haciendo: <ul style="list-style-type: none"> ▶ 1' F + 2' S ▶ 2' F + 2' S ▶ 2' F + 2' S ▶ 1' F + 2' S ▶ 3' F + 2' S ▶ 1' F - 5' soltar. - Estiramientos. 	Gimnasio. (ver tabla)	ENTRENO CONJUNTO. <ul style="list-style-type: none"> - Lugar: MADRID RÍO. - Hora: 10:00 (9:45 allí para organizar) - Entreno: 45-60' carrera continua por grupos de nivel (A, B, C, D y E). 	
23	24	25	26	27	28	29
Descanso	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación y camisetas. - Calentamiento. - Técnica de carrera/circuito. - Fartlek 8 x (1' F + 1' S) - Enfriamiento. - Estiramientos/abdomen. 	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> - 15' calentamiento. - 30' trabajo forzado sostenible. - 10' suave. - Estiramientos. 	Gimnasio. (ver tabla)	40' rodaje controlado terreno llano	
						* Rodaje controlado: sábado o domingo

- Entreno presencial en sede.
- 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.

