

PLANIFICACIÓN GENERAL

SEPTIEMBRE

MADRID RÍO

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Salidas desde Pta del Rey
(Casa de campo)

L	M	X	J	V	S	D
2	3	4	5	6	7	8
- 30' suave - Estiramientos.	Descanso	- Presentación y camisetas. - Calentamiento. - Fartlek 4 x (15", 30", 45") - Enfriamiento. - Estiramientos/abdomen.	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	40' rodaje controlado terreno llano * Rodaje controlado: sábado o domingo	
9	10	11	12	13	14	15
- 20' calentamiento. - Cuestas 10 x 120 m progresivos. - 20' soltar. - Estiramientos.	Descanso	- Presentación y camisetas. - Calentamiento. - Fartlek 6 x (45" F + 1' S) - Enfriamiento. - Estiramientos/abdomen.	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	45' rodaje controlado terreno variado * Rodaje controlado: sábado o domingo	
16	17	18	19	20	21	22
- 15' calentamiento - 20' haciendo: ▶ 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.	Descanso	- Presentación y camisetas. - Calentamiento - Técnica de carrera. - Circuito aeróbico/anaeróbico. - Estiramientos/abdomen.	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	ENTRENO CONJUNTO. - 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
- 15' calentamiento. - 30' trabajo forzado sostenible. - 10' suave. - Estiramientos.	Descanso	- Presentación y camisetas. - Calentamiento. - Técnica de carrera/circuito. - Fartlek 8 x (1' F + 1' S) - Enfriamiento. - Estiramientos/abdomen.	Descanso	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.

