

# PLANIFICACIÓN GENERAL

# SEPTIEMBRE

# SANCHINARRO

**ZONA DE ENTRENAMIENTO:** Salidas desde parking Valdebebas  
(Avda Francisco Javier Saénz de Oiza con Avda de las Fuerza armadas)

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

