

# PLANIFICACIÓN GENERAL

# SEPTIEMBRE

# 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  |
|----------|--|----------|---|--------------------------|---|----|
| 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.<br>(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.<br>(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.<br>(ver tabla) | <b>ENTRENO CONJUNTO.</b><br>- Lugar: <b>MADRID RÍO.</b><br>- Hora: 10:00 (9:45 allí para organizar)<br>- 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"> <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.<br>(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.

