

# PLANIFICACIÓN GENERAL

# ABRIL

# 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
5	6	7	8	9	10	11
Cuestas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento.</li> <li>- Técnica de carrera.</li> <li>- <b>Fartlek: 1-1 / 2-1 / 3-1 / 4-1 / 5-1 / 4-1 / 3-1 / 2-1 / 1-1</b> (rec siempre 1')</li> <li>- Soltar 2'.</li> <li>- Estiramientos/abdom.</li> </ul>	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	40' rodaje suave * Rodaje: sábado o domingo	
<b>Fondo:</b> (3.000 m controlado + 3x1000 m fuerte) rec siempre 1' <b>Mediofondo:</b> (2000 controlado + 6x400 mejor media) rec siempre 1'	<b>- Fartlek: 1-1/ 2-1/ 3-1 /4-1 /5-1 /6 -1/ 5-1/ 4-1/ 3-1/ 2-1/ 1-1</b> (rec siempre 1')				<b>3 x 3.000 m ritmo 10k rec 2'</b>	
12	13	14	15	16	17	18
20' calentamiento + 2x15' prog rec 5'+ soltar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento.</li> <li>- Técnica de carrera.</li> <li>- <b>Series: (8' + 5' + 4' + 2:30)</b> rec 1'30".</li> <li>- Soltar 2' y estiramientos/abdom.</li> </ul>	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	<b>ENTRENO CONJUNTO JC I</b> Lugar: <b>Parque Juan Carlos I.</b> Hora: 09:00 (8:50 allí para organizar). Entreno: Rodaje de 50-60' por grupos de nivel (A, B, C, D y E).	
<b>Fondo:</b> 3x (1.000 m rec 30" + 1.000 m) rec 1'30" <b>Mediofondo:</b> 2x (800 + 600 + 400 + 200 rec siempre 1') rec 5' trote (prog del 8 al 2)	<b>- Series: (8' + 5' + 4' + 2:30)</b> rec 1'30".				<b>12 cuestas cortas + 2 x 2.000 m</b> ritmo controlado rec 1'	
19	20	21	22	23	24	25
Cuestas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento.</li> <li>- Técnica de carrera.</li> <li>- <b>Series: 2 x (5' prog cada 1')</b> rec 2'</li> <li>- Soltar 2'.</li> <li>- Estiramientos/abdom.</li> </ul>	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	80' con los últimos 20' progresivos * Rodaje: sábado o domingo	
<b>Fondo:</b> (6x400 rec 30") rec 1'30" (6x300 rec 20") rec 1'30" (6x200 rec 10") <b>Mediofondo:</b> (4x300 rec 1') + (6x200 rec 1') + (8x150 rec 1')	<b>- Series: 2 x (5' prog cada 1')</b> rec 2'				<b>2x (3.000 m ritmo 10k rec 1' + 1.000 m a tope)</b> rec 3'	
26	27	28	29	30	1	2
20' calentamiento + 5x3' fuerte rec 1'+ soltar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento.</li> <li>- Técnica de carrera.</li> <li>- <b>Series: 2 x 8'</b> máxima intensidad rec 2'</li> <li>- Estiramientos/abdom.</li> </ul>	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	<b>ENTRENO CONJUNTO JC I</b> Lugar: <b>Parque Juan Carlos I.</b> Hora: 09:00 (8:50 allí para organizar). Entreno: Rodaje de 50-60' por la grupos de nivel (A, B, C, D y E).	
<b>Fondo:</b> 4x500 ritmo 5k rec 1' + 3000 controlado rec 1'30" + 4x500 ritmo 3k rec 1' <b>Mediofondo:</b> 3x (800+400+200 rec 1') rec 3/4' (rec total)	<b>- Series: 2 x 8'</b> máxima intensidad rec 2'				<b>1.000 + 2.000 + 3.000 + 2.000 + 1.000</b> rec 1'	

- Entreno presencial en sede.
- Entreno grupo federado.
- Entreno complementario para 10 kms.

**RC:** ritmo de competición. **rec:** recuperación. **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.

