

PLANIFICACIÓN GENERAL

DICIEMBRE

LAS ROZAS

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Pista del polideportivo Dehesa Navalcarbón y Pinar exterior.
(Avda. Nuestra Señora del Retamar, s/n)

L	M	X	J	V	S	D
30 40' suave + 6 prog de 100 m aprox Series: 2x (4x400 rec 1' + 1500 ritmo 10k) rec 2'	1 Descanso	2 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 2000/1500/1000/500 rec 2' - Soltar 2'. - Estiramientos. - Series: 2000/1500/1000/500 rec 2'	3 Descanso	4 Gimnasio. (ver tabla)	5 6 80-90' rodaje suave * Rodaje: sábado o domingo 1h 10' rodaje por terreno irregular apretando en las cuestas	
7 20' cal + 3 x (5'F / 5'S) Series: 2x (3.000/ 2.000/ 1.000 m) prog del 3k al 1k y rec siempre 1'30"	8 Descanso	9 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 3 x (1000 rec 2' + 500) rec 1'30" - Estiramientos. - Series: 3 x (1000 rec 2' + 500) rec 1'30"	10 Descanso	11 Gimnasio. (ver tabla)	12 13 50' con los últimos 15' progresivos * Rodaje: sábado o domingo 12 cuestas 100 m aprox + 3000 m ritmo controlado	
14 20' cal+ 2x (2'F/1'S 5'F/2'S) 8 x 1.000 m rec 1'30"	15 Descanso	16 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 4x1000 rec 2' + 4x500 rec 1' - Soltar 2'. - Estiramientos. - Series: 4x1000 rec 2' + 4x500 rec 1'	17 Descanso	18 Gimnasio. (ver tabla)	19 20 40' suave * Rodaje: sábado o domingo 2 x 2.000 m rec 2'+ 2x1.000 m rec 1' ritmo 10k	
21 40' suave + 8 prog de 100 m aprox Series: 4x (2x200 rec 40"+ 500) rec 2' entre bloques	22 Descanso	23 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 8 x 1'F / 1'S' - Soltar 2'. - Estiramientos. - Fartlek: 8 x 1'F / 1'S'	24 Descanso	25 NAVIDAD	26 27 ENTRENO CONJUNTO Lugar: Casa de campo (parking). Hora: 10:00 (9:50 allí para organizar). Entreno: Rodaje de 50-60' por la grupos de nivel (A, B, C , D y E).	
28 20' cal + fartlek: 4x (2'F/1'S) + 2x (3'F/1'S) Series: 8x500 rec 1'	29 Descanso	30 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 5 x (30", 45", 1') - Estiramientos. - Fartlek: 5 x (30", 45", 1')	31 SAN SILVESTRES	1 Gimnasio. (ver tabla)	2 3	

- 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.

