

# PLANIFICACIÓN GENERAL

# ENERO

# 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   |
|--|--|----------|--------------------------|--------------------------|---|---|
| 28   | 29   | 30       | 31                       | 1                        | 2   | 3   |
|  |  |          |                          |                          | 40' doraje suave<br>* Rodaje: sábado o domingo  |   |
|  |  |          |                          |                          | <b>1h 10'</b> rodaje por terreno irregular apretando en las cuestas   |   |
| 20' cal+ 3x 2'F/2'S  |  | 6        | 7                        | 8                        | 9   | 10  |
| <b>9k:</b> 4k 10" más lento de ritmo controlado+ 3k ritmo controlado+ 2k 10" más rápido ritmo controlado | <b>NO HAY ENTRENO</b>  |          | Descanso                 | Gimnasio.<br>(ver tabla) | Descanso  | 50' con los últimos 20' progresivos<br>* Rodaje: sábado o domingo |
|  |  |          |                          |                          | <b>2x2000</b> rec 2' + <b>2x1000</b> rec 1'30" + <b>4x500</b> rec 1'  |   |
| 20' Cal+ 10' prog+ 20' suave   |  | 13       | 14                       | 15                       | 16  | 17  |
|  | - Calentamiento.<br>- Técnica de carrera.<br>- <b>Fartlek: 2 x (2' F/1'S) + 4 x (1' F/1'S)</b><br>- Soltar 2'.<br>- Estiramientos. | Descanso | Gimnasio.<br>(ver tabla) | Descanso                 | 40' suave<br>* Rodaje: sábado o domingo   |   |
| <b>6 x 1.500 m</b> rec 2'  | <b>- Fartlek: 3 x (2' F/1'S) + 6 x (1' F/1'S)</b>  |          |                          |                          | <b>10 cuestas</b> de 100 m aprox + <b>4000 m</b> ritmo cotrolado  |   |
| 20' cal + 10 x 1'F/1'S   |  | 20       | 21                       | 22                       | 23  | 24  |
|  | - Calentamiento.<br>- Técnica de carrera.<br>- <b>Series: 3 x 6'</b> prog cada 2' rec 1'30"<br>- Soltar 2' y estiramientos.        | Descanso | Gimnasio.<br>(ver tabla) | Descanso                 | <b>ENTRENO CONJUNTO</b><br>Lugar: <b>Casa de campo</b><br>Hora: 10:00 (9:50 allí para organizar).<br>Entreno: Rodaje de 50-60' por la grupos de nivel (A, B, C, D y E). |   |
| <b>10 x 1000 m</b> rec 1'30"   | <b>- Series: 3 x 6'</b> prog cada 2' rec 1'30"   |          |                          |                          |   |   |
| 20' Cal + fartlek: 8'F/4'S + 6'F/3'S+ 4'F/2'S  |  | 27       | 28                       | 29                       | 30  | 31  |
|  | - Calentamiento.<br>- Técnica de carrera.<br>- <b>Series: 8'</b> rec 2' + <b>4 x 2'</b> rec 1'30"<br>- Estiramientos.              | Descanso | Gimnasio.<br>(ver tabla) | Descanso                 | 50' suave<br>* Rodaje: sábado o domingo   |   |
| <b>2 bloques:</b> (1.500 m rec 1'30"+ 1.000 m rec 1'+ 500) rec 2' entre bloques                          | <b>- Series: 8'</b> rec 2' + <b>4 x 2'</b> rec 1'30"   |          |                          |                          | <b>Campeonato de Madrid individual de Cross</b>   |   |

- 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.

