

PLANIFICACIÓN GENERAL ENERO

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
28	29	30	31	1	2	3
				Gimnasio. (ver tabla)	40' rodaje suave * Rodaje: sábado o domingo	
					1h 10' rodaje por terreno irregular apretando en las cuestas	
4	5	6	7	8	9	10
20' cal+ 3x 2'F/2'S	Descanso	NO HAY ENTRENO	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	50' con los últimos 20' progresivos * Rodaje: sábado o domingo	
9k: 4k 10" más lento de ritmo controlado+ 3k ritmo controlado+ 2k 10" más rápido ritmo controlado					2x2000 rec 2'+ 2x1000 rec 1'30" + 4x500 rec 1'	
11	12	13	14	15	16	17
20' Cal+ 10' prog+ 20' suave	Descanso	- Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 2 x (2' F/1'S) + 4 x (1' F/1'S) - Soltar 2'. - Estiramientos.	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	40' suave * Rodaje: sábado o domingo	
6 x 1.500 m rec 2'		- Fartlek: 3 x (2' F/1'S) + 6 x (1' F/1'S)			10 cuestas de 100 m aprox + 4000 m ritmo cotrolado	
18	19	20	21	22	23	24
20' cal + 10 x 1'F/1'S	Descanso	- Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 3 x 1.500 m prog cada 500 rec 1'30" - Soltar 2' y estiramientos.	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	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).	
10 x 1000 m rec 1'30"		Series: 4 x 1500 prog cada 500 rec 1'30"				
25	26	27	28	29	30	31
20' Cal + fartlek: 8'F/4'S + 6'F/3'S+ 4'F/2'S	Descanso	- Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 2000 rec 2'+ 4x500 rec 1'30" - Estiramientos.		Gimnasio. (ver tabla)	50' suave * Rodaje: sábado o domingo	
2 bloques: (1.500 m rec 1'30"+ 1.000 m rec 1'+ 500) rec 2' entre bloques		- Series: 2000 rec 2'+ 4x500 rec 1'30"			Campeonato de Madrid individual de Cross	

- 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.

