

PLANIFICACIÓN GENERAL ENERO

SANCHINARRO

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Salidas desde parking Valdebebas
(Avda Francisco Javier Saénz de Oiza con Avda de las Fuerza armadas)

L	M	X	J	V	S	D
28	29	30	31	1	2	3
					40' doraje suave * Rodaje: sábado o domingo	
					1h 10' rodaje por terreno irregular apretando en las cuestas	
20' cal+ 3x 2'F/2'S		6	7	8	9	10
9k: 4k 10" más lento de ritmo controlado+ 3k ritmo controlado+ 2k 10" más rápido ritmo controlado	NO HAY ENTRENO		Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	50' con los últimos 20' progresivos * Rodaje: sábado o domingo
					2x2000 rec 2'+ 2x1000 rec 1'30" + 4x500 rec 1'	
20' Cal+ 10' prog+ 20' suave		13	14	15	16	17
	- Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 2 x (2' F/1'S) + 4 x (1' F/1'S) - Soltar 2'. - Estiramientos.	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	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	
20' cal + 10 x 1'F/1'S		20	21	22	23	24
	- Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 3 x 6' prog cada 2' rec 1'30" - Soltar 2' y estiramientos.	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	ENTRENO CONJUNTO Lugar: Casa de campo 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: 3 x 6' 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. - Técnica de carrera. - Series: 8' rec 2'+ 4 x 2' rec 1'30" - Estiramientos.	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	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: 8' rec 2'+ 4 x 2' 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.

