

# PLANIFICACIÓN GENERAL ENERO

# VALDEMORILLO

**ZONA DE ENTRENAMIENTO:** Dehesa.  
(Ctra. M-600 km, 19 dirección El Escorial)

L	M	X	J	V	S	D
28	29	30	31	1	2	3
				Gimnasio. (ver tabla)	40' doraje suave * Rodaje: sábado o domingo	
					<b>1h 10'</b> rodaje por terreno irregular apretando en las cuestas	
4	5	6	7	8	9	10
20' cal+ 3x 2'F/2'S	Descanso	<b>NO HAY ENTRENO</b>	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	50' con los últimos 20' progresivos * Rodaje: sábado o domingo	
<b>9k:</b> 4k 10" más lento de ritmo controlado+ 3k ritmo controlado+ 2k 10" más rápido ritmo controlado					<b>2x2000</b> rec 2'+ <b>2x1000</b> rec 1'30" + <b>4x500</b> rec 1'	
11	12	13	14	15	16	17
20' Cal+ 10' prog+ 20' suave	Descanso	- Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Fartlek: 2 x (2' F/1'S) + 4 x (1' F/1'S)</b> - Soltar 2'. - Estiramientos.	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	40' suave * 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	
18	19	20	21	22	23	24
20' cal + 10 x 1'F/1'S	Descanso	- Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Series: 3 x 1.500 m</b> prog cada 500 rec 1'30" - Soltar 2' y estiramientos.	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	<b>ENTRENO CONJUNTO</b> Lugar: <b>Casa de campo</b> (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).	
<b>10 x 1000 m</b> rec 1'30"		<b>Series: 4 x 1500</b> 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. - <b>Series: 2000</b> rec 2'+ <b>4x500</b> rec 1'30" - Estiramientos.		Gimnasio. (ver tabla)	50' suave * 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: 2000</b> rec 2'+ <b>4x500</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.

