

# PLANIFICACIÓN GENERAL FEBRERO

# ALCOBENDAS

**ZONA DE ENTRENAMIENTO:** Pista atletismo polideportivo José Caballero de Alcobendas y exteriores. (Carretera Barajas, km 1.)

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
Cuestas	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento.</li> <li>- Técnica de carrera.</li> <li>- <b>Fartlek: 2 x (3'f/1's) + 4 x (1'f/1's)</b></li> <li>- Soltar 2'.</li> <li>- Estiramientos.</li> </ul>	Descanso	40' rodaje suave * Rodaje: sábado o domingo	
<b>Fondo:</b> 2 x 500 rec 1' + 3 x 2000 rec 2' <b>Mediofondo:</b> 2 x 500 rec 1' + 3 x (1000 rec 1' + 300 fuerte)			<b>- Fartlek: 3 x (3'f/1's) + 6 x (1'f/1's)</b>		<b>5.000 m</b> (1.000 m prog cada 250 + 3.000 m controlado + 1.000 m prog cada 250 m) rec 2' + <b>3 x 1.000 m</b> prog 1-3 rec 1'30"	
8	9	10	11	12	13	14
20' calentamiento + 3 x 2'f/2's	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento.</li> <li>- Técnica de carrera.</li> <li>- <b>Cuestas.</b></li> <li>- Soltar 2'.</li> <li>- Estiramientos.</li> </ul>	Descanso	50' con los últimos 20' progresivos * Rodaje: sábado o domingo	
<b>Fondo:</b> 4x (1.500 m. rec 20" + 500 fuerte) rec 2' <b>Mediofondo:</b> 4x (500 fuerte + 500 muy suave + 500 fuerte)			<b>- Cuestas</b>		<b>2 x 2.000 m</b> rec 2' + <b>2 x 1.000 m</b> rec 1'30" + <b>4x500</b> rec 1'	
15	16	17	18	19	20	21
20' cal + 10' prog + 20' suave	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento.</li> <li>- Técnica de carrera.</li> <li>- <b>Series: 2 x 1.000 m</b> rec 2' + <b>2 x 500 m</b> rec 1'</li> <li>- Soltar 2'.</li> <li>- Estiramientos.</li> </ul>	Descanso	40' rodaje suave * Rodaje: sábado o domingo	
<b>Fondo:</b> 6 x 1.500 m rec 2' <b>Mediofondo:</b> 6 prog de 150 m rec 50 m andando + 3x (2x400 rec 30" mejor media) rec 3'			<b>- Series: 2 x 1000 m</b> rec 2' + <b>2 x 500 m</b> rec 1'		<b>10 cuestas de 100 m</b> aprox + <b>4.000 m</b> ritmo controlado	
22	23	24	25	26	27	28
20' calentamiento + 10 x 1'f/1's	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento.</li> <li>- Técnica de carrera.</li> <li>- <b>Series: 3 x 1.500 m</b> prog cada 500 m rec 1'30"</li> <li>- Estiramientos/abdom.</li> </ul>	Descanso	20' suave + 2x15' prog rec 5' + 10' suave * Rodaje: sábado o domingo	
<b>Fondo:</b> 5 x 1000 m fuerte rec 2' <b>Mediofondo:</b> 5 x (2 x 300 m a tope rec 1') saliendo con el grupo.			<b>- Series: 4 x 1500 m</b> prog cada 500 rec 1'30"		<b>2 x (4 cuestas + 2.500 m</b> ritmo controlado)	

- 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.

