

# PLANIFICACIÓN GENERAL

## JUNIO

# 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
31	1	2	3	4	5	6
Cuestas <b>Fondo:</b> 3x (500 + 400 + 300 + 200) rec siempre 1' <b>Mediofondo:</b> 3x (400 + 300 + 200) rec 1' y 3' entre bloques	- Calentamiento + T.C. - <b>Fartlek: 30"/1'/1'30"/2'/2'/1'30"/1'/30"</b> fuerte rec siempre 1' - Soltar 2 y estiramientos/abdom. - <b>Fartlek: 30"/1'/1'30"/2'/2'/1'30"/1'/30"</b> fuerte rec siempre 1'	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	40' rodaje suave * Rodaje: sábado o domingo <b>Fondo:</b> 7x1.000 m rec 2' ritmo 10k <b>Mediofondo:</b> 7x400 m rec 3/4'	
7	8	9	10	11	12	13
20' cal + 4 x 5' progresivo rec 2' <b>Fondo:</b> 4x400 + 4x300 + 4x200 rec siempre 40" + 1000 casi a tope <b>Mediofondo:</b> 2x400 + 2x300 + 2x200 + 400 a tope	- Calentamiento + T.C. - <b>Fartlek: 2 x (200 + 300 + 400 + 500 + 400 + 300 + 200)</b> rec siempre 1' - Soltar 2' y estiramientos/abdom. - <b>Fartlek: 3 x (200 + 300 + 400 + 500 + 400 + 300 + 200)</b> rec siempre 1'	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	40' con los últimos 20' progresivos * Rodaje: sábado o domingo <b>Fondo:</b> 3.000 + 2.000 + 1.000 m rec siempre 1' <b>Mediofondo:</b> 800/600/400/200 m rec 3/4'	
14	15	16	17	18	19	20
Cuestas <b>Fondo:</b> 8x500 rec 1' rec 1' <b>Mediofondo:</b> 2x (2x400 mejor media rec 1') rec 3'	- Calentamiento + T.C. - <b>Fartlek : 3x (1'30"/1'/30" fuerte)</b> rec siempre 1' - Soltar 2' y estiramientos/abdom. - <b>Fartlek : 3x (1'30"/1'/30" fuerte)</b> rec siempre 1'	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	40' suave * Rodaje: sábado o domingo <b>Fondo:</b> 4 x 1.000 m rec 3' <b>Mediofondo:</b> 6 x 300 m rec 3/4'	
21	22	23	24	25	26	27
20' cal + 10x1' fuerte rec 1' 1 h rodaje continuo	- Calentamiento + T.C. - <b>Fartlek: 2x500 + 2x400 + 2x300 + 2x200</b> rec siempre 1' - Soltar 2' y estiramientos/abdom. - <b>Fartlek : 2x500 + 2x400 + 2x300 + 2x200</b> rec siempre 1'	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	30' progresivos * Rodaje: sábado o domingo 8 cuestas de 500 m aprox	
28	29	30	1	2	3	4
Rodaje de 40' suave 20' cal + 3 x 10' ritmo MM rec 2' + soltar	<b>!Entreno sorpresa final de temporada!</b> - <b>Fartlek: 10 x 1' F/ 1'S</b>	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso		

- 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.

