

PLANIFICACIÓN GENERAL

JUNIO

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

- 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.

