

# PLANIFICACIÓN GENERAL

## MARZO

# ALCOBENDAS

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

L	M	X	J	V	S	D
<p>Cuestas</p> <p><b>Fondo:</b> 4x500 ritmo 5k rec 30" + 2x2.000 m ritmo 10k rec 1'30"</p> <p><b>Mediofondo:</b> 4x500 ritmo 5k rec 30" + 2x1.000 m rec 2' (800 ritmo controlado + 200 a tope)</p>	<p>Gimnasio. (ver tabla)</p>	<p>Descanso</p>	<p>- Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Fartlek: 2x (3F/ 1S/ 2F/ 1S/ 1F/ 1S)</b> - Saltar 2'. - Estiramientos. - <b>Fartlek: 3 x (3F/ 1S/ 2F/ 1S/ 1F/ 1S)</b></p>	<p>Descanso</p>	<p>40' rodaje suave * Rodaje: sábado o domingo</p> <p><b>5.000 m controlado:</b> (1.000 m 10" más rápido / 3.000 m controlado / 1.000 m 10" más rápido) rec 3' + 2 x 1.000 m fuerte rec 1'</p>	
<p>20' cal + 2x10' prog rec 5'+ saltar</p> <p><b>Fondo:</b> 3x (1000 rec 30"+ 1000) rec 1'30" <b>Mediofondo:</b> 2x (800 + 600 + 400 + 200 rec siempre 1') rec 5' trote (prog del 8 al 2)</p>	<p>Gimnasio. (ver tabla)</p>	<p>Descanso</p>	<p>- Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Series: 5 x 1.000 m</b> rec 2' (500 fuerte/ 500 más fuerte). - Saltar 2' y estiramientos. - <b>Series: 5 x 1.000 m</b> rec 2' (500 fuerte/ 500 más fuerte).</p>	<p>Descanso</p>	<p>60' con los últimos 20' progresivos * Rodaje: sábado o domingo</p> <p><b>12 cuestas cortas + 3.000 m controlado</b></p>	
<p>Cuestas</p> <p><b>Fondo:</b> test 5km ó 3km <b>Mediofondo:</b> test roto de 1.500 (3x500 rec 30" mejor media)</p>	<p>Gimnasio. (ver tabla)</p>	<p>Descanso</p>	<p>- Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Fartlek: 2 x (5F/ 2S/ 3F/ 2S)</b> - Saltar 2' y estiramientos. - <b>Fartlek: 3 x (5F/ 2S/ 3F/ 2S)</b> (día de calentar y tecnica rápido)</p>	<p>Descanso</p>	<p>40' suave * Rodaje: sábado o domingo</p> <p><b>2 x 3.000 m</b> ritmo objetivo 10k rec 2' <b>Mediofondo:</b> 3.000 m rec 2'+ <b>4 x 500 m</b> "alegre" rec 1'</p>	
<p>20' cal + 6x2' fuerte rec 2'+ saltar</p> <p><b>Fondo:</b> 2 x 2.000 m mejor media rec 2'</p> <p><b>Mediofondo:</b> 4x (4x200 ritmo objetivo rec 30") rec 3/4' (rec total)</p>	<p>Gimnasio. (ver tabla)</p>	<p>Descanso</p>	<p>- Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Series: 8 x 500 m</b> rec 1' - Saltar 2'. - Estiramientos. - <b>Series: 8 x 500 m</b> rec 1'</p>	<p>Descanso</p>	<p>70' continuo con los últimos 30' prog * Rodaje: sábado o domingo</p> <p><b>4.000 m + 3.000 m + 2.000 m + 1.000 m</b> rec siempre 2'</p>	
<p>20' cal + 5 x 3' F. rec 2'+ saltar</p> <p><b>Fondo:</b> 4x (4x400 ritmo 10k rec 20") rec 2'</p> <p><b>Mediofondo:</b> 3x (1.200 m controlado+ 300 a tope) rec 3' trote</p>	<p>Gimnasio. (ver tabla)</p>	<p>Descanso</p>	<p>- Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Cuestas cortas + 2.000 m</b> ritmo controlado - Estiramientos. - <b>Cuestas cortas + 2.000 m</b> ritmo controlado</p>	<p>Descanso</p>	<p>40' suave * Rodaje: sábado o domingo</p> <p><b>7 x 1.000 m</b> rec 1'30"</p>	

- 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.

