

PLANIFICACIÓN GENERAL

MARZO

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
1 Cuestas Fondo: 4x500 ritmo 5k rec 30" + 2x2.000 m ritmo 10k rec 1'30" Mediofondo: 4x500 ritmo 5k rec 30" + 2x1.000 m rec 2' (800 ritmo controlado + 200 a tope)	2 Descanso	3 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 2x (3F/ 1S/ 2F/ 1S/ 1F/ 1S) - Saltar 2'. - Estiramientos. - Fartlek: 3 x (3F/ 1S/ 2F/ 1S/ 1F/ 1S)	4 Descanso	5 Gimnasio. (ver tabla)	6 40' rodaje suave * Rodaje: sábado o domingo 5.000 m controlado: (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'	7
8 20' cal + 2x10' prog rec 5'+ saltar Fondo: 3x (1000 rec 30"+ 1000) rec 1'30" Mediofondo: 2x (800 + 600 + 400 + 200 rec siempre 1') rec 5' trote (prog del 8 al 2)	9 Descanso	10 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 5 x 1.000 m rec 2' (500 fuerte/ 500 más fuerte). - Saltar 2' y estiramientos. - Series: 5 x 1.000 m rec 2' (500 fuerte/ 500 más fuerte).	11 Descanso	12 Gimnasio. (ver tabla)	13 60' con los últimos 20' progresivos * Rodaje: sábado o domingo 12 cuestas cortas + 3.000 m controlado	14
15 Cuestas Fondo: test 5km ó 3km Mediofondo: test roto de 1.500 (3x500 rec 30" mejor media)	16 Descanso	17 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek : 2 x (5F/ 2S/ 3F/ 2S) - Saltar 2' y estiramientos. - Fartlek : 3 x (5F/ 2S/ 3F/ 2S) (día de calentar y tecnica rápido)	18 Descanso	19 Gimnasio. (ver tabla)	20 40' suave * Rodaje: sábado o domingo 2 x 3.000 m ritmo objetivo 10k rec 2' Mediofondo: 3.000 m rec 2'+ 4 x 500 m "alegre" rec 1'	21
22 20' cal + 6x2' fuerte rec 2'+ saltar Fondo: 2 x 2.000 m mejor media rec 2' Mediofondo: 4x (4x200 ritmo objetivo rec 30") rec 3/4' (rec total)	23 Descanso	24 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 8 x 500 m rec 1' - Saltar 2'. - Estiramientos. - Series: 8 x 500 m rec 1'	25 Descanso	26 Gimnasio. (ver tabla)	27 70' continuo con los últimos 30' prog * Rodaje: sábado o domingo 4.000 m + 3.000 m + 2.000 m + 1.000 m rec siempre 2'	28
29 20' cal + 5 x 3' F. rec 2'+ saltar Fondo: 4x (4x400 ritmo 10k rec 20") rec 2' Mediofondo: 3x (1.200 m controlado+ 300 a tope) rec 3' trote	30 Descanso	31 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Cuestas cortas + 2.000 m ritmo controlado - Estiramientos. - Cuestas cortas + 2.000 m ritmo controlado	1 Descanso	2 Gimnasio. (ver tabla)	3 40' suave * Rodaje: sábado o domingo 7 x 1.000 m rec 1'30"	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.

