

PLANIFICACIÓN GENERAL

MARZO

EL RETIRO

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Parque El Retiro. Se actualiza en el grupo de wassap por la situación sanitaria actual.

L	M	X	J	V	S	D
<p>Cuestas</p> <p>Fondo: 4x500 ritmo 5k rec 30" + 2x2.000 m ritmo 10k rec 1'30"</p> <p>Mediofondo: 4x500 ritmo 5k rec 30" + 2x1.000 m rec 2' (800 ritmo controlado + 200 a tope)</p>	<p>2</p> <p>Gimnasio. (ver tabla)</p>	<p>3</p> <p>Descanso</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 2x (3F/ 1S/ 2F/ 1S/ 1F/ 1S) - Saltar 2'. - Estiramientos. - Fartlek: 3 x (3F/ 1S/ 2F/ 1S/ 1F/ 1S) 	<p>5</p> <p>Descanso</p>	<p>6</p> <p>40' rodaje suave * Rodaje: sábado o domingo</p> <p>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'</p>	<p>7</p>
<p>20' cal + 2x10' prog rec 5'+ saltar</p> <p>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)</p>	<p>9</p> <p>Gimnasio. (ver tabla)</p>	<p>10</p> <p>Descanso</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 5 x 4' rec 2' (500 fuerte/ 500 más fuerte). - Saltar 2' y estiramientos. - Series: 5 x 4' rec 2' (500 fuerte/ 500 más fuerte). 	<p>12</p> <p>Descanso</p>	<p>13</p> <p>60' con los últimos 20' progresivos * Rodaje: sábado o domingo</p> <p>12 cuestas cortas + 3.000 m controlado</p>	<p>14</p>
<p>Cuestas</p> <p>Fondo: test 5km ó 3km</p> <p>Mediofondo: test roto de 1.500 (3x500 rec 30" mejor media)</p>	<p>16</p> <p>Gimnasio. (ver tabla)</p>	<p>17</p> <p>Descanso</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) 	<p>19</p> <p>Descanso</p>	<p>20</p> <p>40' suave * Rodaje: sábado o domingo</p> <p>2 x 3.000 m ritmo objetivo 10k rec 2' Mediofondo: 3.000 m rec 2'+ 4 x 500 m "alegre" rec 1'</p>	<p>21</p>
<p>20' cal + 6x2' fuerte rec 2'+ saltar</p> <p>Fondo: 2 x 2.000 m mejor media rec 2'</p> <p>Mediofondo: 4x (4x200 ritmo objetivo rec 30") rec 3/4' (rec total)</p>	<p>23</p> <p>Gimnasio. (ver tabla)</p>	<p>24</p> <p>Descanso</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 8 x 1:45' rec 1' - Saltar 2'. - Estiramientos. - Series: 8 x 1:45' rec 1' 	<p>26</p> <p>Descanso</p>	<p>27</p> <p>70' continuo con los últimos 30' prog * Rodaje: sábado o domingo</p> <p>4.000 m + 3.000 m + 2.000 m + 1.000 m rec siempre 2'</p>	<p>28</p>
<p>20' cal + 5 x 3' F. rec 2'+ saltar</p> <p>Fondo: 4x (4x400 ritmo 10k rec 20") rec 2'</p> <p>Mediofondo: 3x (1.200 m controlado+ 300 a tope) rec 3' trote</p>	<p>30</p> <p>Gimnasio. (ver tabla)</p>	<p>31</p> <p>Descanso</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Cuestas cortas + 8' ritmo controlado - Estiramientos. - Cuestas cortas + 8' ritmo controlado 	<p>2</p> <p>Descanso</p>	<p>3</p> <p>40' suave * Rodaje: sábado o domingo</p> <p>7 x 1.000 m rec 1'30"</p>	<p>4</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.

