

# PLANIFICACIÓN GENERAL

## MARZO

# S.S REYES

**ZONA DE ENTRENAMIENTO:** Pista del polideportivo Dehesa Boyal San Sebastián de los Reyes y exteriores. (Avda. Navarrodán s/n.)

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

- 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.

