

# PLANIFICACIÓN GENERAL

# MARZO

# VALDEMORILLO

**ZONA DE ENTRENAMIENTO:** Pista del polideportivo Dehesa de los Godonales.  
(Crta. M-600 km, 19 dirección El Escorial)

L	M	X	J	V	S	D
1 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)	2 Descanso	3 - 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>	4 Descanso	5 Gimnasio. (ver tabla)	6 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</b> rec 1'	7
8 20' cal + 2x10' prog rec 5'+ saltar <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)	9 Descanso	10 - 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).	11 Descanso	12 Gimnasio. (ver tabla)	13 60' con los últimos 20' progresivos * Rodaje: sábado o domingo <b>12 cuestas cortas + 3.000 m controlado</b>	14
15 Cuestas <b>Fondo:</b> test 5km ó 3km <b>Mediofondo:</b> test roto de 1.500 (3x500 rec 30" mejor media)	16 Descanso	17 - 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)	18 Descanso	19 Gimnasio. (ver tabla)	20 40' suave * Rodaje: sábado o domingo <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'	21
22 20' cal + 6x2' fuerte rec 2'+ saltar <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)	23 Descanso	24 - 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'	25 Descanso	26 Gimnasio. (ver tabla)	27 70' continuo con los últimos 30' prog * Rodaje: sábado o domingo <b>4.000 m + 3.000 m + 2.000 m + 1.000 m</b> rec siempre 2'	28
29 20' cal + 5 x 3' F. rec 2'+ saltar <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	30 Descanso	31 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Cuestas cortas + 2.000 m</b> ritmo controlado - Estiramientos. - <b>Cuestas cortas + 2.000 m</b> ritmo controlado	1 Descanso	2 Gimnasio. (ver tabla)	3 40' suave * Rodaje: sábado o domingo <b>7 x 1.000 m</b> 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.

