

PLANIFICACIÓN GENERAL

MAYO

SANCHINARRO

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Salidas desde parking Valdebebas
(Avda Francisco Javier Saénz de Oiza con Avda de las Fuerza armadas)

L	M	X	J	V	S	D
3	4	5	6	7	8	9
Cuestas Fondo: 2x2000 controlado rec 2' + 3x500 prog 1-3 rec 1' 1' Mediofondo: 2x1000 controlado rec 1' + 4x300 a tope rec 2'	- Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 6'/5'/4'/3'/2'/1' (rec siempre 1') - Soltar 2'. - Estiramientos/abdom. - Fartlek: 6'/5'/4'/3'/2'/1' (rec siempre 1')	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	40' rodaje suave * Rodaje: sábado o domingo	
					2 x (8 cuestas cortas + 2000 m controlado)	
10	11	12	13	14	15	16
20' cal + 3x8' progresivo rec 2' Fondo: 10x300 rec 30" + 10x200 rec 20" Mediofondo: 2x (4x400 rec 1'30") rec 3/4'	- Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 4 x 4' rec 2' - Soltar 2' - Estiramientos/abdom. - Series: 4 x 4' rec 2'	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	60' con los últimos 20' progresivos * Rodaje: sábado o domingo	
					12 x 500 m rec 1'	
17	18	19	20	21	22	23
Cuestas Fondo: 3 x 500 rec 1'+ 3 x 1000 rec 1'30" + 3 x 500 rec 1' Mediofondo: 2 x 800 prog cada 200 m rec 2' + 8 x 200 rec 1'30"	- Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 4'/2:30/2'/1:10 /45" rec siempre 1' - Soltar 2'. - Estiramientos/abdom. - Series: 4'/2:30/2'/1:10 /45" rec siempre 1'	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	40' suave * Rodaje: sábado o domingo	
					2 x 4000 m ritmo 10k rec 3'	
24	25	26	27	28	29	30
20' cal + 6x2' fuerte rec 1' Fondo: 2.000 m controlado + 2x1000 ritmo 10k + 4x500 fuerte rec siempre 1'30" Mediofondo: 6x300 rec 2' + 2x (4x200 mejor medias rec 30") rec 4/5'	- Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 10 x 1' F/1'S - Soltar 2'. - Estiramientos/abdom. - Fartlek: 10 x 1' F/1'S	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	50' continuo con los últimos 30' prog * Rodaje: sábado o domingo	
					3 x 2000 m rec 2' ritmo 10k	

- 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.

