

PLANIFICACIÓN GENERAL NOVIEMBRE

EL RETIRO

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

| L | M | X | J | V | S | D |
|--|----------------|---|----------------|--------------------------------|---|---|
| 2 40' suave + 6 prog de 100 m aprox Series: 2 x 3.000 m ritmo controlado rec 1' + 2 x 1.000 m ritmo 10 km. rec 1'30" | 3 Descanso | 4 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 5' / 4':30" / 4' / 2' rec 2' - Soltar 2'. - Estiramientos. - Series: 5' / 4':30" / 4' / 2' rec 2' | 5 Descanso | 6 Gimnasio. (ver tabla) | 7 50-70' rodaje suave * Rodaje: sábado o domingo | 8 3x (2.000 m ritmo MM + 2 x 500 fuerte) rec 1' y 2'30" |
| 9 20' calentamiento + farlek: 8' F/ 4' S/ 6' F/ 3'S /4'F/ 2'S 2'F Series: 4000/ 3000/ 2000/ 1000 rec 1'30" (4 y 3km ritmo controlado /2 y 1 km ritmo 10 km) | 10 Descanso | 11 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Cuestas. - Soltar 2'. - Estiramientos. - Cuestas | 12 Descanso | 13 Gimnasio. (ver tabla) | 14 40' con los último 10' fuerte * Rodaje: sábado o domingo | 15 2 cuestas 500 m aprox+ 5.000 m ritmo controlado |
| 16 40' suave + 8 prog de 100 m aprox 2 x (4 x 300 m rec 40" + 1.000 m) rec 2' bloque | 17 Descanso | 18 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 3 x (4' + 2 x 2') rec 1'30" y 3' - Soltar 2'. - Estiramientos. - Series: 3 x 3 x (4' + 2 x 2') rec 1'30" y 3' | 19 Descanso | 20 Gimnasio. (ver tabla) | 21 60-80' rodaje suave * Rodaje: sábado o domingo | 22 60-80' rodaje suave |
| 23 20' calentamiento + farlek: 5X (2' F/ 1' S) + 5X (1'F/1'S) 5.000 m "ritmo controlado" (2k 10" mas lento/ 2k ritmo controlado/ 500 m suave/ 500 m a tope) | 24 Descanso | 25 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 5 x 4':30" rec 2' - Estiramientos/abdom. - Series: 7 x 4':30" rec 2' | 26 Descanso | 27 Gimnasio. (ver tabla) | 28 ENTRENO CONJUNTO Lugar: Circuito El Jarama (parking). Hora: 10:00 (9:50 allí para organizar). Entreno: Rodaje de 50-60' por la grupos de nivel (A, B, C, D y E). | |
| | | | | | | 29 |

- Entreno presencial en sede.
- Entreno grupo federado.
- Entreno complementario para 10 kms.

RC: ritmo de competición. **rec:** recuperación. **F:** fuerte. **S:** suave. **Farlek:** juegos interválicos aeróbicos-anaeróbicos.
Trabajo forzado sostenible: 80% de competición. **Rodaje regenerativo:** rodaje suave para recuperar.
Rodaje controlado: 60-70% de competición.

