

# PLANIFICACIÓN GENERAL OCTUBRE

# J. CARLOS I

**ZONA DE ENTRENAMIENTO:** Salidas desde la entrada al parque Juan Carlos I por la calle Bahía de Cádiz

L	M	X	J	V	S	D
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rodaje 45' + 10 rectas técnicas (80m).</li> <li>- Estiramientos.</li> </ul> <p><b>6 km "controlado"</b> (1km 10" más lento/ 1km ritmo controlado/ 1km 10" más rápido)</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento.</li> <li>- Técnica de carrera.</li> <li>- <b>Series: 3 x (2 x 1':30"</b> prog 1 a 2) rec: 1':45'/ 2' bloq</li> <li>- Estiramientos/abdom.</li> </ul> <p>- <b>Series: 4 x (2 x 1':30"</b> prog 1 a 2) rec: 1':45'/ 2' bloq</p>	<p>7</p> <p>Descanso</p>	<p>8</p> <p>Gimnasio. (ver tabla)</p>	<p>9</p> <p>Descanso</p>	<p>10</p> <p>11</p> <p>Rodaje 50' últimos (con los últimos 10' en progresión)</p> <p>* Rodaje: sábado o domingo</p> <p><b>3x(500 m en cuesta + 1.000 ritmo 10k)</b> rec: la bajada de cuesta.</p>	
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento.</li> <li>- Fartlek: 4'f / 2's / 3'f / 1'30"s / 2'f / 1's.</li> </ul> <p><b>4x500 m</b> (1 fuerte/ 1 suave)+ <b>3 km controlado</b> + <b>6x250 m</b> (1 F/1 S). 6,5 km seguidos</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento.</li> <li>- Técnica de carrera.</li> <li>- <b>Series: 4 x 2'30"</b> rec: 2'</li> <li>- Estiramientos/abdom.</li> </ul> <p>- <b>Series: 6 x 2'30"</b> rec: 2'</p>	<p>14</p> <p>Descanso</p>	<p>15</p> <p>Gimnasio. (ver tabla)</p>	<p>16</p> <p>Descanso</p>	<p>17</p> <p>18</p> <p>Rodaje 50'-70' fácil</p> <p>* Rodaje: sábado o domingo</p> <p><b>(3000 m+ 2000 m)</b> ritmo MM+ <b>(1500m +1000m )</b> ritmo 10k+ <b>500 m</b> "a tope" rec siempre 1'30".</p>	
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 40' suave</li> <li>- Estiramientos.</li> </ul> <p><b>2x1.000 m + 4x500 m</b> rec 1'</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento.</li> <li>- Técnica de carrera.</li> <li>- <b>Cuestas.</b></li> <li>- Estiramientos/abdom.</li> </ul> <p>- <b>Cuestas</b></p>	<p>21</p> <p>Descanso</p>	<p>22</p> <p>Gimnasio. (ver tabla)</p>	<p>23</p> <p>Descanso</p>	<p>24</p> <p>25</p> <p><b>ENTRENO CONJUNTO</b> Lugar: <b>El Pardo</b> (parking Mingorubio). Hora: 10:00 (9:50 allí para organizar). Entreno: Rodaje de 50-60' por la grupos de nivel (A, B, C , D y E).</p>	
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' calentamiento.</li> <li>- Fartlek: 10 x (1'f / 1's).</li> </ul> <p><b>7 km "controlado".</b> (2km 10" más lento/ 2km ritmo controlado/ 1km suave/ 2km 10" más rápido.</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento.</li> <li>- Técnica de carrera.</li> <li>- <b>Series: 2 x (4'/2')</b> rec: 1'30"/3'.</li> <li>- Estiramientos/abdom.</li> </ul> <p>- <b>Series: 4 x (4'/2')</b> rec: 1'30"/3'.</p>	<p>28</p> <p>Descanso</p>	<p>29</p> <p>Gimnasio. (ver tabla)</p>	<p>30</p> <p>Descanso</p>	<p>31</p> <p>1</p> <p>Rodaje 50' (últimos 10' en progresión)</p> <p>* Rodaje: sábado o domingo</p> <p><b>4x500 m</b> en cuesta + <b>4.000 m</b> ritmo controlado</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.

