

PLANIFICACIÓN GENERAL OCTUBRE

LAS ROZAS

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Pista del polideportivo Dehesa Navalcarbón y Pinar exterior.
(Avda. Nuestra Señora del Retamar, s/n)

L	M	X	J	V	S	D
5 - Rodaje 45' + 10 rectas técnicas (80m). - Estiramientos. 6 km "controlado" (1km 10" más lento/ 1km ritmo controlado/ 1km 10" más rápido)	6 Descanso	7 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 3 x (2x400 prog 1 a 2) rec: 1':45'/ 2' bloq - Estiramientos/abdom. - Series: 4 x (2x400 prog 1 a 2) rec: 1':45'/ 2' bloq	8 Descanso	9 Gimnasio. (ver tabla)	10 Rodaje 50' últimos (con los últimos 10' en progresión) * Rodaje: sábado o domingo 3x(500 m en cuesta + 1.000 ritmo 10k) rec: la bajada de cuesta.	11
12 - Calentamiento. - Fartlek: 4'f / 2's / 3'f / 1'30"s / 2'f / 1's. 4x500 m (1 fuerte/ 1 suave) + 3 km controlado + 6x250 m (1 F/ 1 S). 6,5 km seguidos	13 Descanso	14 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 4x800m rec: 2' - Estiramientos/abdom. - Series: 6 x 800 m rec: 2'	15 Descanso	16 Gimnasio. (ver tabla)	17 Rodaje 50'-70' fácil * Rodaje: sábado o domingo (3000 m+ 2000 m) ritmo MM+ (1500m +1000m) ritmo 10k+ 500 m "a tope" rec siempre 1'30".	18
19 - 40' suave - Estiramientos. 2x1.000 m + 4x500 m rec 1'	20 Descanso	21 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Cuestas. - Estiramientos/abdom. - Cuestas	22 Descanso	23 Gimnasio. (ver tabla)	24 ENTRENO CONJUNTO Lugar: El Pardo (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).	25
26 - 20' calentamiento. - Fartlek: 10 x (1'f / 1's). 7 km "controlado". (2km 10" más lento/ 2km ritmo controlado/ 1km suave/ 2km 10" más rápido.	27 Descanso	28 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 2 x (1000/400) rec: 1'30"/3'. - Estiramientos/abdom. - Series: 4 x (1.000/400 m) rec: 1'30"/3'	29 Descanso	30 Gimnasio. (ver tabla)	31 Rodaje 50' (últimos 10' en progresión) * Rodaje: sábado o domingo 4x500 m en cuesta + 4.000 m ritmo controlado	1

- 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.

