

# PLANIFICACIÓN GENERAL OCTUBRE

## EL RETIRO

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

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

