

# PLANIFICACIÓN GENERAL

# SEPTIEMBRE

# LAS ROZAS

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Dehesa Navalcarbón.

L	M	X	J	V	S	D
31 - 20' calentamiento. - Cuestas 10 x 120 m progresivos. - 20' soltar. - Estiramientos.	1 Descanso	2 - Presentación entreno. - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Fartlek 8 x (15", 30")</b> - Estiramientos/abdomen.	3 Descanso	4 Gimnasio. (ver tabla)	5 35' Rodaje controlado terreno llano	6
7 - 30' suave - Estiramientos.	8 Descanso	9 - Presentación entreno. - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Cuestas.</b> - Estiramientos/abdomen.	10 Descanso	11 Gimnasio. (ver tabla)	12 40' Rodaje controlado terreno llano	13
14 ▶ 1' F + 2'S ▶ 1:30'F + 2'S ▶ 2'F + 2'S ▶ 1:30'F + 2'S ▶ 1'F + 2'S	15 Descanso	16 - Presentación entreno. - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Fartlek 8 x (45")</b> - Estiramientos/abdomen.	17 Descanso	18 Gimnasio. (ver tabla)	19 <b>ENTRENO CONJUNTO</b> Lugar: <b>El Pardo</b> (parking Somontes). Hora: 10:00 (9:50 allí para organizar). Entreno: Rodaje de 50-60' por la grupos de nivel (A, B, C, D y E).	20
21 - 15' calentamiento. - 30' trabajo forzado sostenible. - 10' suave. - Estiramientos.	22 Descanso	23 - Presentación entreno. - Calentamiento - Técnica de carrera. - <b>Circuito fuerza/resistencia.</b> - Estiramientos/abdomen.	24 Descanso	25 Gimnasio. (ver tabla)	26 45' Rodaje controlado terreno llano	27
28 - 40' suave - Estiramientos.	29 Descanso	30 - Presentación entreno. - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Fartlek 8 x (1')</b> - Estiramientos/abdomen.	1 Descanso	2 Gimnasio. (ver tabla)	3 35' Rodaje controlado terreno llano	4

■ Entreno presencial en sede y Entreno conjunto del mes.

■ 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.

