

PLANIFICACIÓN GENERAL

SEPTIEMBRE

SANCHINARRO

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Salidas desde parking Valdebebas
(Avda Francisco Javier Saénz de Oiza con Avda de las Fuerza armadas)

L	M	X	J	V	S	D
31 Descanso	1 - Presentación entreno. - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek 8 x (15", 30") - Estiramientos/abdomen.	2 Descanso	3 - 20' calentamiento. - Cuestas 10 x 120 m progresivos. - 20' soltar. - Estiramientos.	4 Gimnasio. (ver tabla)	5 35' Rodaje controlado terreno llano	6
7 Descanso	8 - Presentación entreno. - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Cuestas. - Estiramientos/abdomen.	9 Descanso	10 - 30' suave - Estiramientos.	11 Gimnasio. (ver tabla)	12 40' Rodaje controlado terreno llano	13
14 Descanso	15 - Presentación entreno. - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek 8 x (45") - Estiramientos/abdomen.	16 Descanso	17 ▶ 1' F + 2'S ▶ 1:30' F + 2'S ▶ 2' F + 2'S ▶ 1:30' F + 2'S ▶ 1' F + 2'S	18 Gimnasio. (ver tabla)	19 ENTRENO CONJUNTO Lugar: El Pardo (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 Descanso	22 - Presentación entreno. - Calentamiento - Técnica de carrera. - Circuito fuerza/resistencia. - Estiramientos/abdomen.	23 Descanso	24 - 15' calentamiento. - 30' trabajo forzado sostenible. - 10' suave. - Estiramientos.	25 Gimnasio. (ver tabla)	26 45' Rodaje controlado terreno llano	27
28 Descanso	29 - Presentación entreno. - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek 8 x (1') - Estiramientos/abdomen.	30 Descanso	1 - 40' suave - Estiramientos.	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.

