

DICIEMBRE

PLANIFICACIÓN SEDES

ENSANCHE VALLECAS

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Parque Avda. Mayorazgo.

| L | M | X | J | V | S | D |
|--|--|----------------|--|--|--|---|
| 29 - 20' calentamiento - 3 x 10' progresivas rec 2' | 30 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 5 x (2'F + 1'F) rec siempre 1'S - Soltar 2' y estiramientos. | 1 Descanso | 2 Gimnasio. (ver tabla) | 3 Descanso | 4 60' suave * Rodaje: sábado o domingo | 5 |
| 6 - 50' suave | FIESTA | | 8 ENTRENO CONJUNTO Circuito del Jarama 10:00 | 9 Gimnasio. (ver tabla) | 10 Descanso | 11 40' suave * Rodaje: sábado o domingo |
| 13 - 20' calentamiento - Fartlek: 4 x 3' F/2' S | 14 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 3 x 1000 m rec 2' + 4 x 500 m rec 1' - Soltar 2' y estiramientos. | 15 Descanso | 16 Gimnasio. (ver tabla) | 17 Descanso | 18 30' suaves + 2x20' progresivos rec 5' | 19 |
| 20 - 20' calentamiento - 3 x 10' ritmo vivo rec 5' | 21 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 8 x 500 m rec 1'30" - Soltar 2' y estiramientos. | 22 Descanso | 23 Gimnasio. (ver tabla) | 24 JARAMA MARÍA DE VILLOTA | 25 40' para bajar polvorones | 26 |
| 27 - 20' calentamiento - Fartlek: 8 x 2' F/ 2'S | 28 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 8 x 1'F /1'S - Soltar 2' y estiramientos. | 29 Descanso | 30 Gimnasio. (ver tabla) | 31 SAN SILVESTRES | 1 60' para bajar polvorones | 2 |

■ Entreno presencial en sede.

■ Entreno complementario para 10 kms.

■ Competición

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.

