

# DICIEMBRE

## PLANIFICACIÓN SEDES

# J. CARLOS I

**ZONA DE ENTRENAMIENTO:** Salidas desde la entrada al parque Juan Carlos I por la calle Bahía de Cádiz

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

