

DICIEMBRE

PLANIFICACIÓN SEDES

LAS ROZAS

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Pista del polideportivo Dehesa Navalcarbón y Pinar exterior. (Avda. Nuestra Señora del Retamar, s/n)

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.

