

# DICIEMBRE

## PLANIFICACIÓN SEDES

# EL RETIRO

**ZONA DE ENTRENAMIENTO:** Parque del Retiro (se actualizará el pto exacto por el grupo de comunicación interno)

L	M	X	J	V	S	D
29 - 20' calentamiento - 3 x 10' progresivas rec 2'	30 Gimnasio. (ver tabla)	1 Descanso	2 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Fartlek: 5 x (2'F + 1'S)</b> rec siempre 1'S - Soltar 2' y estiramientos.	3 Descanso	4 60' suave * Rodaje: sábado o domingo	5
6 - 50' suave	7 Gimnasio. (ver tabla)	<b>ENTRENO CONJUNTO</b> <b>Circuito del Jarama</b> 10:00	9 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Series: 12 x 400 m</b> rec 1' - Soltar 2' y estiramientos.	10 Descanso	11 40' suave * Rodaje: sábado o domingo	12
13 - 20' calentamiento - <b>Fartlek: 4 x 3' F/2' S</b>	14 Gimnasio. (ver tabla)	15 Descanso	16 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Series: 2 x 3'</b> rec 1:30" <b>+ 3 x 2'</b> rec 1' <b>+ 6 x 1'</b> rec 1' - Soltar 2' y estiramientos.	17 Descanso	18 30' suaves + 2x20' progresivos rec 5'	19
20 - 20' calentamiento - 3 x 10' ritmo vivo rec 5'	21 Gimnasio. (ver tabla)	22 Descanso	23 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Series: 8 x 2'</b> rec 1'30" - Soltar 2' y estiramientos.	24 <b>JARAMA</b> <b>MARÍA DE</b> <b>VILLOTA</b>	25 40' para bajar polvorones	26
27 - 20' calentamiento - <b>Fartlek: 8 x 2' F/ 2'S</b>	28 Gimnasio. (ver tabla)	29 Descanso	30 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Fartlek: 8 x 1'F /1'S</b> - Soltar 2' y estiramientos.	31 <b>SAN</b> <b>SILVESTRES</b>	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.

