

ENERO

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 |
|---|---|---|--------------------------------|----------------|---|--------------------------|
| 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 Descanso | 1 2 60' para bajar polvorones | |
| 3 - 30' suave | 4 NO HAY ENTRENO | 5 Trabajo de cuestas: - 4x120 m - 5x80 m - 6x50 m | 6 Gimnasio. (ver tabla) | 7 Descanso | 8 ENTRENO CONJUNTO Lugar: El Pardo Hora: 10:00 (9:50 allí para organizar). Entreno: Rodaje de 50-60' por la grupos de nivel (A, B, C, D y E). | 9 Deporte alternativo |
| 10 - 20' calentamiento - 3x7' progresivos | 11 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 3x2'F/1'S + 4x1'F/1'S - Soltar 2' y estiramientos. | 12 Descanso | 13 Gimnasio. (ver tabla) | 14 Descanso | 15 16 30' suave | |
| 17 - 20' calentamiento - 5x5' progresivos | 18 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - 3 x (circuito fuerza + 3' F) rec 2' - Soltar 2' y estiramientos. | 19 Descanso | 20 Gimnasio. (ver tabla) | 21 Descanso | 22 23 40' suave | |
| 24 - 20' calentamiento - 3 x 10' progresivos | 25 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 400 + 800 + 1200 + 800 + 400 m rec 1' siempre - Soltar 2' y estiramientos. | 26 Descanso | 27 Gimnasio. (ver tabla) | 28 Descanso | 29 30 50' suave | MM SEVILLA |

■ 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.

