

ENERO

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 |
|---|----------------|---|---|--------------------------------|--|--------------------------|
| 27 - 20' calentamiento - Fartlek: 8 x 2' F/ 2'S | 28 Descanso | 29 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 8 x 1'F /1'S - Soltar 2' y estiramientos. | 30 Descanso | 31 Gimnasio. (ver tabla) | 1 2 60' para bajar polvorones | |
| 3 - 30' suave | 4 Descanso | 5 NO HAY ENTRENO | 6 Trabajo de cuestas: - 4x120 m - 5x80 m - 6x50 m | 7 Gimnasio. (ver tabla) | 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 Descanso | 12 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 3x2'F/1'S + 4x1'F/1'S - Soltar 2' y estiramientos. | 13 Descanso | 14 Gimnasio. (ver tabla) | 15 16 30' suave | |
| 17 - 20' calentamiento - 5x5' progresivos | 18 Descanso | 19 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - 3 x (circuito fuerza + 3' F) rec 2' - Soltar 2' y estiramientos. | 20 Descanso | 21 Gimnasio. (ver tabla) | 22 23 40' suave | |
| 24 - 20' calentamiento - 3 x 10' progresivos | 25 Descanso | 26 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 1:30 + 2:30 + 4:30 + 2:30 + 1:30 rec 1' siempre - Soltar 2' y estiramientos. | 27 Descanso | 28 Gimnasio. (ver tabla) | 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.

