

# ENERO

## PLANIFICACIÓN SEDES

# SANCHINARRO

**ZONA DE ENTRENAMIENTO:** Salidas desde parking Valdebebas (Avda Francisco Javier Saénz de Oiza con Avda de las Fuerza armadas)

L	M	X	J	V	S	D
27 - 20' calentamiento - Fartlek: 8 x 2' F/ 2'S	28 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Fartlek: 8 x 1'F /1'S</b> - Soltar 2' y estiramientos.	29 Descanso	30 Gimnasio. (ver tabla)	31 Descanso	1 2 60' para bajar polvorones	
3 - 30' suave	<b>NO HAY ENTRENO</b>		5 Trabajo de cuestas: - 4x120 m - 5x80 m - 6x50 m	6 Gimnasio. (ver tabla)	7 Descanso	8 9 <b>ENTRENO CONJUNTO</b> Lugar: <b>El Pardo</b> Hora: 10:00 (9:50 allí para organizar). Entreno: Rodaje de 50-60' por la grupos de nivel (A, B, C, D y E). Deporte alternativo
10 - 20' calentamiento - 3x7' progresivos	11 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Fartlek: 3x2'F/1'S + 4x1'F/1'S</b> - 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. - <b>3 x (circuito fuerza + 3' F) rec 2'</b> - 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. - <b>Series: 1:30 + 2:30 + 4:30 + 2:30 + 1:30</b> rec 1' siempre - Soltar 2' y estiramientos.	26 Descanso	27 Gimnasio. (ver tabla)	28 Descanso	29 30 50' suave	<b>MM SEVILLA</b>

■ 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.

