

# NOVIEMBRE

## 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
1 - 20' calentamiento - 8 x 2' F/1'S	2 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Series: 3 x (3 x 500 m)</b> rec 2'30" bloque, 1'15" serie. - Soltar 2' y estiramientos.	3 Descanso	4 Gimnasio. (ver tabla)	5 Descanso	6 40' suave * Rodaje: sábado o domingo	7
8 Trabajo de cuestas: 10 x 80 m + 5 x 120 m	9 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Series: 5 x 1.000 m.</b> rec 2' - Soltar 2' y estiramientos.	10 Descanso	11 Gimnasio. (ver tabla)	12 Descanso	13 20' suave + 30' progresivos * Rodaje: sábado o domingo	14 <b>MM MOVISTAR</b> <b>BEHOBIA</b>
15 - 20' calentamiento - 4 x 5'F/2'S	16 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Series: 1.200 + 1.000 + 800 + 600 + 400 m.</b> rec siempre 1' - Soltar 2' y estiramientos.	17 Descanso	18 Gimnasio. (ver tabla)	19 Descanso	20 60' suave * Rodaje: sábado o domingo	21 <b>10K ALCOBENDAS</b>
22 Trabajo de cuestas: 5 x 40 m + 5 x 80 m + 5 x 100 m	23 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Fartlek: 2x (6 x 1'F / 1'S)</b> rec 3' al trote bloque. - Soltar 2' y estiramientos.	24 Descanso	25 Gimnasio. (ver tabla)	26 Descanso	27 <b>ENTRENO CONJUNTO</b> Lugar: <b>Parque JC I</b> (parking). Hora: 10:00 (9:50 allí para organizar). Entreno: Rodaje de 50-60' por la grupos de nivel (A, B, C, D y E).	28 Deporte alternativo
29 - 20' calentamiento - 3 x 10' progresivas rec 2'	30 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Fartlek: 5 x (2'F + 1'F)</b> rec siempre 1'S - Soltar 2' y estiramientos.	1 Descanso	2 Gimnasio. (ver tabla)	3 Descanso	4 70' suave	5

■ 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.

