

NOVIEMBRE

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 |
|---|--------------------------------|----------------|--|----------------|--|--|
| 1 - 20' calentamiento - 8 x 2' F/1'S | 2 Gimnasio. (ver tabla) | 3 Descanso | 4 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 3 x (3 x 2') rec 2'30" bloque, 1'15" serie. - Soltar 2' y estiramientos. | 5 Descanso | 6 40' suave * Rodaje: sábado o domingo | 7 |
| 8 Trabajo de cuestas: 10 x 80 m + 5 x 120 m | 9 Gimnasio. (ver tabla) | 10 Descanso | 11 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 8 x 2' rec 1' - Soltar 2' y estiramientos. | 12 Descanso | 13 20' suave + 30' progresivos * Rodaje: sábado o domingo | 14 MM MOVISTAR BEHOBIA |
| 15 - 20' calentamiento - 4 x 5'F/2'S | 16 Gimnasio. (ver tabla) | 17 Descanso | 18 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 4':30" + 4' + 3' + 2':30" + 1'30" rec siempre 1' - Soltar 2' y estiramientos. | 19 Descanso | 20 60' suave * Rodaje: sábado o domingo | 21 10K ALCOBENDAS |
| 22 Trabajo de cuestas: 5 x 40 m + 5 x 80 m + 5 x 100 m | 23 Gimnasio. (ver tabla) | 24 Descanso | 25 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 2x (6 x 1'F / 1'S) rec 3' al trote bloque. - Soltar 2' y estiramientos. | 26 Descanso | 27 ENTRENO CONJUNTO Lugar: Parque JC I (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 Gimnasio. (ver tabla) | 1 Descanso | 2 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 5 x (2'F + 1'F) rec siempre 1'S - Soltar 2' y estiramientos. | 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.

