

# PLANIFICACIÓN SEDES Y FEDERADOS

# OCTUBRE

# 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
4	5	6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rodaje 45' + 10 rectas técnicas (80m).</li> <li>- Estiramientos.</li> </ul> <p><b>Fondo:</b> 9km controlado (3 + 1+ 2+ 1 + 1 + 1) variando intensidad (explicado en pista) <b>Mediofondo:</b> 3x (1.000 m controlado + 2x400 m progresivo cada 200 m) rec siempre 1'</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento.</li> <li>- Técnica de carrera.</li> <li>- <b>Series: 2 x (3' + 2' + 1')</b> rec: 1'</li> <li>- Soltar</li> <li>- Estiramientos</li> </ul> <p>- <b>Series: 1.500 + 1000 + 500 m</b> rec: 1'</p>	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	Rodaje controlado 40' últimos (con los últimos 10' en progresión) * Rodaje: sábado o domingo	
		Descanso	1h15' regenerativo	Descanso	<b>1000 m + 2000 m + 3000 m + 2000 m + 1000m</b> rec siempre 2'	
11	12	13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento.</li> <li>- Fartlek: 4'F / 2'S / 3'F / 1'30"S / 2'F / 1'S.</li> </ul> <p><b>Fondo:</b> 7km (4km controlado + 3km 10" más rápido) <b>Mediofondo:</b> 2x1000 progresivo + (800 + 600 + 400 + 200) rec siempre 1'30"</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento.</li> <li>- Técnica de carrera.</li> <li>- <b>Fartlek: 4'F/ 3'F/ 2'F/ 1'F</b> rec: siempre 1'</li> <li>- Soltar</li> <li>- Estiramientos</li> </ul> <p>- <b>Fartlek: 4'F/ 3'F/ 2'F/ 1'F</b> rec: siempre 1'</p>	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	Rodaje controlado 50' últimos (con los últimos 10' en progresión) * Rodaje: sábado o domingo	
		Descanso	CROSS BARRIO DEL PILAR	Descanso	<b>3000 m + 2000 m + 1000 m</b> rec 1'30"	
18	19	20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 40' suave</li> <li>- Estiramientos.</li> </ul> <p><b>Fondo:</b> : 3x3000 m (2000 controlado/ 1000 fuerte) rec 1' <b>Mediofondo:</b> 6x500 m prog del 1-3 rec 1' + 8x200 rec 1'</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento.</li> <li>- Técnica de carrera.</li> <li>- <b>Circuito cuestas.</b></li> <li>- Soltar</li> <li>- Estiramientos</li> </ul> <p>- <b>Circuito cuestas.</b></p>	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	<b>ENTRENO CONJUNTO</b> Lugar: <b>Parque Polvoranca</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).	
		Descanso	45' regenerativo	Descanso	CROSS POLITÉCNICA	
25	26	27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' calentamiento.</li> <li>- Fartlek: 10 x (1'f / 1's).</li> </ul> <p><b>Fondo:</b> 3x (2x500 + 1000 rec 1') rec 2' <b>Mediofondo:</b> 3x (2x200 a tope + 500)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento.</li> <li>- Técnica de carrera.</li> <li>- <b>Series: 4x1' rec 1' + 4x45" rec 45" + 4x30" rec 30"</b></li> <li>- Soltar</li> <li>- Estiramientos</li> </ul> <p>- <b>Series: 4x400 rec 1' + 4x300 rec 45" + 4x200 rec 30"</b></p>	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	Rodaje controlado 40' últimos (con los últimos 10' en progresión) * Rodaje: sábado o domingo	
		Descanso	30' regenerativo	Descanso	CAMPEONATO DE MADRID CROSS	

- Entreno presencial en sede.
- Entreno grupo federado.
- Entreno complementario para 10 kms.

**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.

