

PLANIFICACIÓN SEDES Y FEDERADOS

OCTUBRE

EL RETIRO

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Parque El Retiro saliendo desde la entrada de la Pta de Alcalá.
(C/ Alfonso XXII esquina c/ Alcalá)

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

- 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.

