

PLANIFICACIÓN SEDES Y FEDERADOS

OCTUBRE

S.S REYES

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Pista del polideportivo Dehesa Boyal San Sebastián de los Reyes y exteriores. (Avda. Navarrodán s/n.)

| 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)</p> <p>Mediofondo: 3x (1.000 m controlado + 2x400 m progresivo cada 200 m) rec siempre 1'</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 1.500 + 1000 + 500 m rec: 1' - Soltar - Estiramientos <p>- Series: 1.500 + 1000 + 500 m rec: 1'</p> | <p>Descanso</p> | <p>Gimnasio. (ver tabla)</p> | <p>Descanso</p> | <p>Rodaje controlado 40' últimos (con los últimos 10' en progresión)</p> <p>* Rodaje: sábado o domingo</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)</p> <p>Mediofondo: 2x1000 progresivo + (800 + 600 + 400 + 200) rec siempre 1'30"</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 4'F/ 3'F/ 2'F/ 1'F rec: siempre 1' - Soltar - Estiramientos <p>- Fartlek: 4'F/ 3'F/ 2'F/ 1'F rec: siempre 1'</p> | <p>Descanso</p> | <p>Gimnasio. (ver tabla)</p> | <p>Descanso</p> | <p>Rodaje controlado 50' últimos (con los últimos 10' en progresión)</p> <p>* Rodaje: sábado o domingo</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'</p> <p>Mediofondo: 6x500 m prog del 1-3 rec 1' + 8x200 rec 1'</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Circuito cuestas. - Soltar - Estiramientos <p>- Circuito cuestas.</p> | <p>Descanso</p> | <p>Gimnasio. (ver tabla)</p> | <p>Descanso</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>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'</p> <p>Mediofondo: 3x (2x200 a tope + 500)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 4x400 rec 1' + 4x300 rec 45" + 4x200 rec 30" - Soltar - Estiramientos <p>- Series: 4x400 rec 1' + 4x300 rec 45" + 4x200 rec 30"</p> | <p>Descanso</p> | <p>Gimnasio. (ver tabla)</p> | <p>Descanso</p> | <p>Rodaje controlado 40' últimos (con los últimos 10' en progresión)</p> <p>* Rodaje: sábado o domingo</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.

