

# PLANIFICACIÓN SEDES Y FEDERADOS

# SEPTIEMBRE

# ALCOBENDAS

**ZONA DE ENTRENAMIENTO:** Pista atletismo polideportivo José Caballero de Alcobendas y exteriores. (Carretera Barajas, km 1.)

L	M	X	J	V	S	D
30 - 20' calentamiento. - Cuestas 10 x 120 m progresivos. - 20' soltary estiramientos.  <b>Fondo y mediofondo:</b> 20' cal + 6x (600 + 400 + 200 m) rec 20" entre series y 2' bloques	31 Gimnasio. (ver tabla)  1h30' regenerativo	1 Descanso  Descanso	2 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Fartlek: 8 x 1' F/ 1'S</b> - Soltar 2'. - Estiramientos.  - <b>Fartlek: 8 x 1' F/ 1'S</b>	3 Descanso  Descanso	4 40' Rodaje controlado terreno llano * Rodaje: sábado o domingo  <b>Fondo y mediofondo:</b> 20' cal + 12 x 500 m ritmo 10k rec 45"	5
6 - 30' suave - Estiramientos.  <b>Fondo y mediofondo:</b> 20' cal + 6x800 m rec 1'	7 Gimnasio. (ver tabla)  1h15' regenerativo	8 Descanso  Descanso	9 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Fartlek: 4 x (30" F/ 30" S) + 6 (x1' F/ 1'S) + 4x (30"F + 30"S)</b> - Soltar 2' y estiramientos.  - <b>Fartlek: 4 x (30" F/ 30" S) + 6 (x1' F/ 1'S) + 4x (30"F + 30"S)</b>	10 Descanso  Descanso	11 45' con los últimos 20' progresivos * Rodaje: sábado o domingo  <b>Fondo y mediofondo:</b> 20' cal + 3 x 2000 m ritmo 10k rec 2'	12
13 - 10' calentamiento. - 1' F + 2'S, 1:30'F + 2'S , 2'F + 2'S, 1:30'F + 2'S, 1'F + 2'S  <b>Fondo y mediofondo:</b> 20' cal + 3x (6x400 rec 1') rec 2'	14 Gimnasio. (ver tabla)  1h regenerativo	15 Descanso  Descanso	16 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Cuestas</b> - Soltar 2' y estiramientos.  - <b>Cuestas</b>	17 Descanso  Descanso	18 <b>ENTRENO CONJUNTO</b> Lugar: <b>Casa de Campo</b> (parking Lago). Hora: 10:00 (9:50 allí para organizar). Entreno: Rodaje de 50-60' por la grupos de nivel (A, B, C, D y E).  <b>Fondo y mediofondo:</b> 20' cal + 7 x 1000 m rec 2'	19 Deporte alternativo
20 - 15' calentamiento. - 30' trabajo forzado sostenible. - 10' suave y estiramientos.  <b>Fondo y mediofondo:</b> 20' cal + 2x (6x200 fuerte rec 50" + 1000 controlado) rec 2'	21 Gimnasio. (ver tabla)  45' regenerativo	22 Descanso  Descanso	23 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Fartlek: 3x (2'+ 1' + 30") rec siempre 1'</b> - Soltar 2'. - Estiramientos.  - <b>Fartlek: 3x (2'+ 1' + 30") rec siempre 1'</b>	24 Descanso  Descanso	25 40' Rodaje controlado terreno llano * Rodaje: sábado o domingo  <b>Fondo y mediofondo:</b> 1h30' suave	26
27 - 35' suave - Estiramientos.  <b>Fondo y mediofondo:</b> 20' cal + 8 x 500 m rec 1'	28 Gimnasio. (ver tabla)  30' regenerativo	29 Descanso  Descanso	30 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Series: 5 x 500 m rec 2'</b> - Soltar 2' y estiramientos.  - <b>Series: 8 x 500 m rec 1'30"</b>	1	2	3

- 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.

