

PLANIFICACIÓN SEDES Y FEDERADOS

SEPTIEMBRE

ENSANCHE VALLECAS

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Parque Avda. Mayorazgo.

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

