

PLANIFICACIÓN SEDES Y FEDERADOS

SEPTIEMBRE

PARQUE NORTE

ZONA DE ENTRENAMIENTO:
Parque Norte La Paz

L	M	X	J	V	S	D
30	31	1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> - 20' calentamiento. - Cuestas 10 x 120 m progresivos. - 20' solitary estiramientos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 8 x 1' F/ 1'S - Soltar 2'. - Estiramientos. 	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	40' Rodaje controlado terreno llano * Rodaje: sábado o domingo	
Fondo y mediofondo: 20' cal + 6x (600 + 400 + 200 m) rec 20" entre series y 2' bloques	- Fartlek: 8 x 1' F/ 1'S	Descanso	1h30' regenerativo	Descanso	Fondo y mediofondo: 20' cal + 12 x 500 m ritmo 10k rec 45"	
6	7	8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> - 30' suave - Estiramientos. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	45' con los últimos 20' progresivos * Rodaje: sábado o domingo	
Fondo y mediofondo: 20' cal + 6x800 m rec 1'	- Fartlek: 4 x (30" F/ 30" S) + 6 (x1' F/ 1'S) + 4x (30" F + 30" S)	Descanso	1h30' regenerativo	Descanso	Fondo y mediofondo: 20' cal + 3 x 2000 m ritmo 10k rec 2'	
13	14	15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> - 10' calentamiento. - 1' F + 2'S, 1:30' F + 2'S, 2' F + 2'S, 1:30' F + 2'S, 1' F + 2'S 	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Cuestas - Soltar 2' y estiramientos. 	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	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).	Deporte alternativo
Fondo y mediofondo: 20' cal + 3x (6x400 rec 1') rec 2'	- Cuestas	Descanso	1h30' regenerativo	Descanso		
20	21	22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> - 15' calentamiento. - 30' trabajo forzado sostenible. - 10' suave y estiramientos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 3x (2'+ 1' + 30") rec siempre 1' - Soltar 2'. - Estiramientos. 	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	40' Rodaje controlado terreno llano * Rodaje: sábado o domingo	
Fondo y mediofondo: 20' cal + 2x (6x200 fuerte rec 50" + 1000 controlado) rec 2'	- Fartlek: 3x (2'+ 1' + 30") rec siempre 1'	Descanso	1h30' regenerativo	Descanso	Fondo y mediofondo: 1h30' suave	
27	28	29	30	1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> - 35' suave - Estiramientos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 5 x 2' rec 2' - Soltar 2' y estiramientos. 	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)			
Fondo y mediofondo: 20' cal + 8 x 500 m rec 1'	- Series: 8 x 2' rec 2'	Descanso	1h30' regenerativo			

- 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.

