

# PLANIFICACIÓN SEDES Y FEDERADOS

# SEPTIEMBRE

# SANCHINARRO

**ZONA DE ENTRENAMIENTO:** Salidas desde parking Valdebebas (Avda Francisco Javier Saénz de Oiza con Avda de las Fuerza armadas)

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