

DICIEMBRE

PLANIFICACIÓN SEDES

ALCOBENDAS

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

| L | M | X | J | V | S | D |
|---|--------------------------------|---|--|----------------|--|--|
| 4 - 10' calentamiento - Fartlek 3 x 12' - Rectas 5x60 m progresivos - Enfriamiento 2' - Estiramientos | 5 Gimnasio. (ver tabla) | 6 ENTRENO CONJUNTO Circuito del Jarama 10:00 | 7 FIESTA | 8 Descanso | 9 50' rodaje controlado * Rodaje: sábado o domingo | 10 MARATON MÁLAGA 42 km CARRERA DE LA MUJER 6 km |
| 11 - Rodaje regenerativo 50' | 12 Gimnasio. (ver tabla) | 13 Descanso | 14 - Calentamiento y TC - Series: 1 x 1.500 (d/2:30) + 1 x 1.200 (d/2:15) + 2 x 1.000 (d/2') + 2 x 500 (d/1:45) - Soltar y estiramientos. | 15 Descanso | 16 60' rodaje controlado. Últimos 10' forzado sostenible * Rodaje: sábado o domingo | 17 CROSS DE CERCEDILLA 12 km VILLA DE ARANJUEZ 10 km |
| 18 - Rodaje regenerativo 40' | 19 Gimnasio. (ver tabla) | 20 Descanso | 21 - Calentamiento y TC - Series: 2 x (400 m (d/1') + 600 m (d/1:30) + 1.000 (d/2') + 600 m (d/1:30) + 400 (d/1')) - Soltar y estiramientos. | 22 Descanso | 23 70' rodaje controlado. Últimos 15' forzado sostenible * Rodaje: sábado o domingo | 24 JARAMA MARÍA DEL VILLOTA 5 y 10 km |
| 25 - 10' calentamiento - 25' progresivo terminando últimos 7' fuertes. - Rectas 8 x 50 m - Estiramientos. | 26 Gimnasio. (ver tabla) | 27 Descanso | 28 - Calentamiento y TC - Series: 3 x (4 x 500 m) rec 1'30" bloq 2:30 - Soltar 2' y estiramientos. | 29 Descanso | 30 SAN SILVESTRE SANSE 10 km | 31 SS VALLECANA 10 km |

■ Entreno presencial en sede.

■ Entreno complementario para 10 kms.

■ Carreras recomendadas

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.

TC: Técnica de carrera

