

# ENERO

## PLANIFICACIÓN SEDES

# EL RETIRO

**ZONA DE ENTRENAMIENTO:** Parque del Retiro (se actualizará el pto exacto por el grupo de comunicación interno)

L	M	X	J	V	S	D
1 - 20' calentamiento - Cuestas: 8x50 m - Soltar 5'	2 Descanso	3 - Calentamiento y TC - <b>Fartlek: 10 x (30" + 45")</b> - Soltar 2' y estiramientos.	4 Descanso	5 Gimnasio. (ver tabla)	6 40' rodaje controlado * Rodaje: sábado o domingo	7 <b>I CARRERA POPULAR DE LOS REYES MAGOS</b> 3 km
8 - Rodaje regenerativo 35'	9 Descanso	10 - Calentamiento y TC - <b>Circuito fuerza/resistencia.</b> - Soltar 2' y estiramientos.	11 Descanso	12 Gimnasio. (ver tabla)	13 45' rodaje controlado. * Rodaje: sábado o domingo	14 <b>TRAIL DEL SERRUCHO</b> 14 y 25 km
15 - 10' calentamiento - 6 x 5' progresivos	16 Descanso	17 - Calentamiento y TC - <b>Fartlek: 5 x (2' + 1')</b> rec siempre 1' - Soltar 2' y estiramientos.	18 Descanso	19 Gimnasio. (ver tabla)	20 <b>ENTRENO CONJUNTO</b> Lugar: <b>DEHESA BOYAL (SANSE)</b> Hora: 10:00 (9:50 allí para organizar). Entreno: Rodaje de 50-60' por la grupos de nivel (A, B, C, D, E y F).	21 <b>SANCHINARRO</b> 10 km
22 - 10' calentamiento - 8 x 3' progresivos	23 Descanso	24 - Calentamiento y TC - <b>Series: 1' + 2' + 3' + 4' + 3' + 2' + 1'</b> rec 1' siempre - Soltar 2' y estiramientos.	25 Descanso	26 Gimnasio. (ver tabla)	27 60' rodaje controlado. Últimos 15' forzado sostenible * Rodaje: sábado o domingo	28 <b>MM GETAFE</b> 21 km
29 - Rodaje regenerativo 40'	30 Descanso	31 - Calentamiento y TC - <b>Fartlek: 5 x (30" + 45" + 1') + rec 3' + 1000 m</b> (a ritmo exigente) - Soltar 2' y estiramientos.	1 Descanso	2 Gimnasio. (ver tabla)	3 40' rodaje controlado. * Rodaje: sábado o domingo	4 <b>CARRERA SOLIDARIA POR LA SALUD MENTAL</b> 5 y 10 km

■ Entreno presencial en sede.

■ Entreno complementario para 10 kms.

■ Competición

**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.

