

JUNIO

PLANIFICACIÓN SEDES

J. CARLOS I

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Salidas desde la entrada al parque Juan Carlos I por la calle Bahía de Cádiz

| L | M | X | J | V | S | D |
|--|--|----------------|---|---|--|---|
| 3 10' cal + 30' rodaje regenerativo | 4 - Calentamiento y TC - Series: 3 x (4 x 1'20"') rec 1:20. bloq 2' - Soltar, core y estiramientos. | 5 Descanso | 6 Supervisión recorrido 12ª LEGUA NOCTURNA ZAGROS SPORTS | 7 X CARRERA POR LA PARÁLISIS CEREBRAL 5-10 km | 8 50' rodaje controlado. Últimos 15' forzado sostenible * Rodaje: sábado o domingo | 9 CARRERA DEL MEDIO AMBIENTE ECORUN 5-10 km |
| 10 10' cal + 40' rodaje regenerativo | 11 - Calentamiento y TC - Fartlek: 12 x (45" F-45" S) - Soltar, core y estiramientos. | 12 Descanso | 13 Gimnasio. (ver tabla) | 14 LEGUA NOCTURNA ALCOBENDAS 5-10 km | 15 55' rodaje controlado. * Rodaje: sábado o domingo | 16 V CARRERA DEL RAYISMO 5-10 km |
| 17 20' cal + 3x10' progresivos | 18 - Calentamiento y TC - Series: 2x2' + 3x1'20" + 4x1' + 5x45" rec siempre 1' - Soltar, core y estiramientos. | 19 Descanso | 20 Gimnasio. (ver tabla) | 21 Descanso | 22 60' rodaje controlado. * Rodaje: sábado o domingo | 23 KLM NORTE VS SUR 10 km |
| 24 40' suave | 25 - Calentamiento y TC - Fartlek: 8 x (30", 1') + 2x500 m rec 1'. - Soltar, core y estiramientos. | 26 Descanso | 27 Olimpiada CLUB CORREDORES (Alcobendas) | 28 Descanso | 29 ENTRENO CONJUNTO Lugar: CASA DE CAMPO Hora: 09:00 (8:50 allí para organizar). Entreno: Rodaje de 60' por grupos de nivel (A, B, C, D, E y F). | 30 |

■ 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

