

JUNIO

PLANIFICACIÓN SEDES

LEGANÉS

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Pista de atletismo del polideportivo Ciudad Deportiva Europa (Av. de Alemania, 2).

L	M	X	J	V	S	D
3 10' cal + 30' rodaje regenerativo	4 Descanso	5 - Calentamiento y TC - Series: 3 x (4 x 400 m) rec 1:20. bloq 2' - Soltar, core y estiramientos.	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 Descanso	12 - Calentamiento y TC - Fartlek: 12 x (45" F-45" S) - Soltar, core y estiramientos.	13 Descanso	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 Descanso	19 - Calentamiento y TC - Series: 2x500 + 3x400 + 4x300 + 5x200 rec siempre 1' - Soltar, core y estiramientos.	20 Descanso	21 Gimnasio. (ver tabla)	22 60' rodaje controlado. * Rodaje: sábado o domingo	23 KLM NORTE VS SUR 10 km
24 40' suave	25 Descanso	26 - Calentamiento y TC - Fartlek: 8 x (30", 1') + 2x500 m rec 1'. - Soltar, core y estiramientos.	27 Olimpiada CLUB CORREDORES (Alcobendas)	28 Gimnasio. (ver tabla)	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

