

NOVIEMBRE

PLANIFICACIÓN SEDES

LAS ROZAS

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Pista del polideportivo Dehesa Navalcarbón y Pinar exterior. (Avda. Nuestra Señora del Retamar, s/n)

L	M	X	J	V	S	D
30 - Rodaje regenerativo 45'. - Estiramientos.	31 Descanso	1 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 2 x (600 d/1'45" + 800 d/2' + 1.000 m) bloq. 2'30" - Estiramientos	2 Gimnasio. (ver tabla)	3 Descanso	4 40' rodaje suave cómodo * Rodaje: sábado o domingo	5 10K ALCOBENDAS 10 km
6 - 10' calentamiento. - Fartlek progresivos de menos a más: 3 x 12' con 2' suaves entre uno y otro - Estiramientos.	7 Descanso	8 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 10x500m d/1'20" - Estiramientos	9 Gimnasio. (ver tabla)	10 Descanso	11 50' rodaje terreno irregular * Rodaje: sábado o domingo	12 BEHOBIA 20 km DERBI DE LAS AFICIONES 10 km
13 - Rodaje regenerativo 45'. - Estiramientos.	14 Descanso	15 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 6 x (1.000 + 200 m) d/1'30", bloq 2' - Estiramientos	16 Gimnasio. (ver tabla)	17 Descanso	18 ENTRENO CONJUNTO Lugar: PARQUE JUAN CARLOS I 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).	19 PONLE FRENO 10 km
20 - 10' calentamiento. - Cuestas cortas: 12 x 30 m + 4 rectas de 50 m - Estiramientos.	21 Descanso	22 - Calentamiento + TC - Series: 2.000 d/3', 1.000 d/2'30, 800 d/2', 600 d/1'45", 500 d/1'30", 400 d/1'30", 300 - Estiramientos	23 Gimnasio. (ver tabla)	24 Descanso	25 60' rodaje de trabajo forzado sostenible * Rodaje: sábado o domingo	26 TROFEO JOSÉ CANO 10 km
27 - Rodaje regenerativo 45'. - Estiramientos.	28 Descanso	29 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 7 x 1.000 m d/2' - Estiramientos	30 Gimnasio. (ver tabla)	1 Descanso	2 35' rodaje suave cómodo * Rodaje: sábado o domingo	3 TROFEO AKILES 5-10 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

