

NOVIEMBRE

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

