

# 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 - Rodaje regenerativo 45'. - Estiramientos.	31 Descanso	1 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Series: 2 x (2'30 d/1'45" + 3' d/2' + 4')</b> bloq. 2'30" - Estiramientos	2 Gimnasio. (ver tabla)	3 Descanso	4 40' rodaje suave cómodo * Rodaje: sábado o domingo	5 <b>10K ALCOBENDAS</b> 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. - <b>Series: 10 x 2' d/1'20"</b> - Estiramientos	9 Gimnasio. (ver tabla)	10 Descanso	11 50' rodaje terreno irregular * Rodaje: sábado o domingo	12 <b>BEHOBIA</b> 20 km <b>DERBI DE LAS AFICIONES</b> 10 km
13 - Rodaje regenerativo 45'. - Estiramientos.	14 Descanso	15 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Series: 6 x (4' + 45") d/1'30"</b> , bloq 2' - Estiramientos	16 Gimnasio. (ver tabla)	17 Descanso	18 <b>ENTRENO CONJUNTO</b> Lugar: <b>PARQUE JUAN CARLOS I</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).	19 <b>PONLE FRENO</b> 10 km
20 - 10' calentamiento. - Cuestas cortas: 12 x 30 m + 4 rectas de 50 m - Estiramientos.	21 Descanso	22 - Calentamiento + TC - <b>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'</b> - Estiramientos	23 Gimnasio. (ver tabla)	24 Descanso	25 60' rodaje de trabajo forzado sostenible * Rodaje: sábado o domingo	26 <b>TROFEO JOSÉ CANO</b> 10 km
27 - Rodaje regenerativo 45'. - Estiramientos.	28 Descanso	29 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Series: 7 x 4' d/2'</b> - Estiramientos	30 Gimnasio. (ver tabla)	1 Descanso	2 35' rodaje suave cómodo * Rodaje: sábado o domingo	3 <b>TROFEO AKILES</b> 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

