

# OCTUBRE

## 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
2 - 10' calentamiento. - Cuestas 5 x 100 m progresivos + 5 rectas de 100 m progresivos. - 10' soltar. - Estiramientos.	3 Descanso	4 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Fartlek 9 x 1' rec 45"</b> - Estiramientos	5 Descanso	6 Gimnasio. (ver tabla)	7 40' rodaje suave cómodo * Rodaje: sábado o domingo	8 <b>DESAFÍO CLUBES</b> Lugar: <b>CASA DE CAMPO.</b> Entreno: Carrera de relevos.
9 - 10' calentamiento. - Rodaje regenerativo 30 min progresivos. - Estiramientos.	10 Descanso	11 - Calentamiento - Técnica de carrera. - <b>Introducción series: 3 x (200, 300, 400 m) rec 45", 1'. bloq 1:30</b> - Estiramientos	12 Descanso	13 Gimnasio. (ver tabla)	14 55' rodaje terreno irregular * Rodaje: sábado o domingo	15 <b>CARRERA WONDER WOMAN</b> 6 km
16 - 5' calentamiento. - <b>Fartlek: 3 x (10' fuertes + 5' suaves).</b> - Estiramientos.	17 Descanso	18 - Calentamiento + progresivos - <b>3 x (3 x 400 m prog. 1 a 3). rec d/1', bloq. d/2'</b> - Estiramientos.	19 Descanso	20 Gimnasio. (ver tabla)	21 60' rodaje de trabajo forzado sostenible * Rodaje: sábado o domingo	22 <b>CARRERA DE LA CIENCIA</b> 10 km <b>MM VALENCIA</b> 21 km
23 - Rodaje 40' suave. - Estiramientos.	24 Descanso	25 - Calentamiento y TC - <b>Series: 2 x (800, 500, 400, 300 m) d/2', 1:40, 1:15. bloq. d/2:30'</b> - Estiramientos.	26 Descanso	27 Gimnasio. (ver tabla)	28 <b>ENTRENO CONJUNTO</b> Lugar: <b>DEHESA NAVALCARBÓN (LAS ROZAS)</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).	29 <b>CARRERA MERCAMADRID</b> 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

