

OCTUBRE

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
2	3	4	5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> - 10' calentamiento. - Cuestas 5 x 100 m progresivos + 5 rectas de 100 m progresivos. - 10' soltar. - Estiramientos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek 9 x 1' rec 45" - Estiramientos 	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	40' rodaje suave cómodo * Rodaje: sábado o domingo	DESAFÍO CLUBES Lugar: CASA DE CAMPO. Entreno: Carrera de relevos.
9	10	11	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> - 10' calentamiento. - Rodaje regenerativo 30 min progresivos. - Estiramientos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento - Técnica de carrera. - Introducción series: 3 x (45", 1:15, 1:30) rec 45", 1:15. bloq 1:30 - Estiramientos 	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	55' rodaje terreno irregular * Rodaje: sábado o domingo	CARRERA WONDER WOMAN 6 km
16	17	18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> - 5' calentamiento. - Fartlek: 3 x (10' fuertes + 5' suaves). - Estiramientos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento + progresivos - 3 x (3 x 1:30 prog. 1 a 3). rec 1', bloq. 2' - Estiramientos. 	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	60' rodaje de trabajo forzado sostenible * Rodaje: sábado o domingo	CARRERA DE LA CIENCIA 10 km MM VALENCIA 21 km
23	24	25	26	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> - Rodaje 40' suave. - Estiramientos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento y TC - Series: 2 x (3:30, 2', 1:30, 1:15) rec 2', 1:40, 1:15. bloq. d/2:30' - Estiramientos. 	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	ENTRENO CONJUNTO Lugar: DEHESA NAVALCARBÓN (LAS ROZAS) 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).	CARRERA MERCAMADRID 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

