

# OCTUBRE

## PLANIFICACIÓN SEDES

# S.S REYES

**ZONA DE ENTRENAMIENTO:** Pista del polideportivo Dehesa Boyal San Sebastián de los Reyes y exteriores. (Avda. Navarrodán 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 <b>* Gimnasio (19:00)</b> - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Fartlek 9 x 1' rec 45"</b> - Estiramientos	4 Descanso	5 Gimnasio. (ver tabla)	6 Descanso	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 <b>* Gimnasio (19:00)</b> - Calentamiento - Técnica de carrera. - <b>Introducción series: 3 x (200, 300, 400 m) rec 45", 1º. bloq 1:30</b> - Estiramientos	11 Descanso	12 Gimnasio. (ver tabla)	13 Descanso	14 55' rodaje terreno irregular * Rodaje: sábado o domingo	15 <b>CARRERA WONDER WOMAN</b> <b>6 km</b>
16 - 5' calentamiento. - Fartlek: 3 x (10' fuertes + 5' suaves). - Estiramientos.	17 <b>* Gimnasio (19:00)</b> - Calentamiento + progresivos - <b>3 x (3 x 400 m prog. 1 a 3). rec d/1', bloq. d/2'</b> - Estiramientos.	18 Descanso	19 Gimnasio. (ver tabla)	20 Descanso	21 60' rodaje de trabajo forzado sostenible * Rodaje: sábado o domingo	22 <b>CARRERA DE LA CIENCIA</b> <b>10 km</b> <b>MM VALENCIA</b> <b>21 km</b>
23 - Rodaje 40' suave. - Estiramientos.	24 <b>* Gimnasio (19:00)</b> - Calentamiento y TC - <b>Series: 2 x (800, 500, 400, 300 m) d/2', 1:40, 1:15. bloq. d/2:30'</b> - Estiramientos.	25 Descanso	26 Gimnasio. (ver tabla)	27 Descanso	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> <b>10 km</b>

■ 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

