

# SEPTIEMBRE

## PLANIFICACIÓN SEDES

# J. CARLOS I

**ZONA DE ENTRENAMIENTO:** Salidas desde la entrada al parque Juan Carlos I por la calle Bahía de Cádiz

L	M	X	J	V	S	D
4 - 10' calentamiento. - Cuestas 4 x 80 m progresivos + 10x5 escaleras (mínimo 20 peldaños) - 10' soltar. - Estiramientos.	5 - Presentación entreno + reparto camisetas técnicas. - Calentamiento y TC. - <b>Fartlek 12 x (15", 30")</b> - Estiramientos/ trabajo abdomen.	6 Descanso	7 Gimnasio. (ver tabla)	8 Descanso	9 35' rodaje suave cómodo * Rodaje: sábado o domingo	10 <b>MADRID CORRE POR MADRID</b> 10 km
11 - 20' calentamiento. - 4 x 5' progresivos en llano. - 10' soltar. - Estiramientos.	12 - Presentación entreno + reparto camisetas técnicas. - Calentamiento y TC - <b>Fartlek 6 x (30", 45", 30")</b> - Estiramientos/ trabajo abdomen.	13 Descanso	14 Gimnasio. (ver tabla)	15 Descanso	16 45' rodaje suave cómodo * Rodaje: sábado o domingo	17 <b>CARRERA DEL TALLER</b> 15, 10 ó 5 kms
18 - 10' calentamiento. - 5' TC - 2x10' trabajo forzado sostenible. - 10' suave. - Estiramientos.	19 - Presentación entreno + reparto camisetas técnicas. - Calentamiento y TC - <b>Circuito fuerza/resistencia.</b> - Estiramientos/ trabajo abdomen.	20 Descanso	21 Gimnasio. (ver tabla)	22 Descanso	23 <b>ENTRENO CONJUNTO</b> Lugar: <b>CASA DE CAMPO</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).	24 <b>CARRERA MENUDOS CORAZONES</b> 10 km
25 - 30' suave - Estiramientos.	26 - Presentación entreno + reparto camisetas técnicas. - Calentamiento y TC - <b>Fartlek 6 x (45", 1', 45")</b> - Estiramientos/ trabajo abdomen.	27 Descanso	28 Gimnasio. (ver tabla)	29 Descanso	30 <b>CARRERA POPULAR DEL CORAZÓN</b> 10 km	31 40' rodaje suave cómodo * Rodaje: sábado o domingo

■ 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

