

SEPTIEMBRE

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

