

ABRIL

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
28 50' progresivos	29 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 3 x (3', 2', 1') rec 1' - Soltar 2' y estiramientos.	30 Descanso	31 Gimnasio. (ver tabla)	1 Descanso	2	3 MOVISTAR MM DE MADRID
4 30' suaves	5 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 3x2'30" + 4x2' + 4x1' rec 1'30" + 1' - Soltar 2' y estiramientos.	6 Descanso	7 Gimnasio. (ver tabla)	8 Descanso	9	10 1h' rodaje discontinuo
11 20' cal + 4x6' f/ 3's	12 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Circuito fuerza + fartlek - Soltar 2' y estiramientos.	13 Descanso	14 Gimnasio. (ver tabla)	15 Descanso	16	17 1h10' rodaje discontinuo
18 20' cal + 4x10' progresivos	19 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 3x2' rec 1' + 2x3' rec 1'30" + 3x2' rec 1' + 2x3' rec 1'30" - Soltar 2' y estiramientos.	20 Descanso	21 Gimnasio. (ver tabla)	22 Descanso	23	24 1h20' rodaje discontinuo EDP ROCK & ROLL MADRID MM Y MARATÓN MARATÓN
25 20' cal + 3x9' f/ 4's	26 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 7 x (2' + 45" rec 1') bloque rec 2' - Soltar 2' y estiramientos.	27 Descanso	28 Gimnasio. (ver tabla)	29 Descanso	30	1 ENTRENO CONJUNTO Lugar: DEHESA BOYAL (SANSE) 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).

■ 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.

