

# ABRIL

## 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
28 50' progresivos	29 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Series: 2.000 + 1.500 + 1.000 + 500 m</b> rec siempre 1'30" - Soltar 2' y estiramientos.	30 Descanso	31 Gimnasio. (ver tabla)	1 Descanso	2	3 <b>MOVISTAR MM DE MADRID</b>
4 30' suaves	5 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Series: 3x1.200 + 800 + 400 m</b> rec 1') bloque rec 2' - Soltar 2' y estiramientos.	6 Descanso	7 Gimnasio. (ver tabla)	8 Descanso	9 1h' rodaje discontinuo	10
11 20' cal + 4x6' f/ 3's	12 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Circuito fuerza + fartlek</b> - Soltar 2' y estiramientos.	13 Descanso	14 Gimnasio. (ver tabla)	15 Descanso	16 1h10' rodaje discontinuo	17
18 20' cal + 4x10' progresivos	19 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Series: 3x500</b> rec 1:15' + <b>3x1000</b> rec 1'45" + <b>3x500</b> rec 1:15' - Soltar 2' y estiramientos.	20 Descanso	21 Gimnasio. (ver tabla)	22 Descanso	23 1h20' rodaje discontinuo	24 <b>EDP ROCK &amp; ROLL MADRID MM Y MARATÓN MARATÓN</b>
25 20' cal + 3x9' f/ 4's	26 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Series: 7 x (500 + 200 m</b> rec 1') bloque rec 2' - Soltar 2' y estiramientos.	27 Descanso	28 Gimnasio. (ver tabla)	29 Descanso	30 <b>ENTRENO CONJUNTO</b> Lugar: <b>DEHESA BOYAL (SANSE)</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).	1

■ 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.

