

ABRIL

PLANIFICACIÓN SEDES

MAJADAHONDA

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Pista del polideportivo Majadahonda. (Av. Guadarrama, 21)

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

