

ABRIL

PLANIFICACIÓN SEDES

PARQUE NORTE

ZONA DE ENTRENAMIENTO:
Parque Norte La Paz

| 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 1h' rodaje discontinuo | 10 |
| 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 1h10' rodaje discontinuo | 17 |
| 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 1h20' rodaje discontinuo | 24 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 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). | 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.

