

# FEBRERO

## PLANIFICACIÓN SEDES

# ENSANCHE VALLECAS

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Parque Avda. Mayorazgo.

L	M	X	J	V	S	D
24 - 20' calentamiento - 3 x 10' progresivos	25 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Series: 400 + 800 + 1200 + 800 + 400 m</b> rec 1' siempre - Soltar 2' y estiramientos.	26 Descanso	27 Gimnasio. (ver tabla)	28 Descanso	29 50' suave	30 <b>MM SEVILLA</b> <b>MM GETAFE</b>
31 - 30' suave	1 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Fartlek: 1'F +2'F +3'F +4'F +3'F +2'F +1'F</b> rec 1' siempre - Soltar 2' y estiramientos.	2 Descanso	3 Gimnasio. (ver tabla)	4 Descanso	5 1h10' rodaje discontinuo	6
7 - 20' calentamiento - Fartlek: 4 x 6' F/ 3'S	8 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Series: 2x500</b> rec 1'30 + <b>2x1000</b> rec 2' + <b>2x500</b> rec 1'30 - Soltar 2' y estiramientos.	9 Descanso	10 Gimnasio. (ver tabla)	11 Descanso	12 <b>ENTRENO CONJUNTO</b> Lugar: <b>EL RETIRO</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).	13 <b>MM FUENCARRAL-EL PARDO</b>
14 - 20' calentamiento - 4x10' progresivos	15 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Fartlek: 2x4' F/2S + 2x3' F/1'30S + 2x2' F/1'S</b> - Soltar 2' y estiramientos.	16 Descanso	17 Gimnasio. (ver tabla)	18 Descanso	19 1h20' rodaje discontinuo	20 <b>TOK PARLA</b>
21 - 20' calentamiento - 3x9' f/ 4's	22 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Series: 4x(400 + 300 + 200)</b> rec 1' siempre - Soltar 2' y estiramientos.	23 Descanso	24 Gimnasio. (ver tabla)	25 Descanso	26 50' suave	27 <b>MM LA LATINA</b>

■ Entreno presencial en sede.

■ Entreno complementario para 10 kms.

■ Competición

**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.

