

# FEBRERO

## PLANIFICACIÓN SEDES

# EL RETIRO

**ZONA DE ENTRENAMIENTO:** Parque del Retiro (se actualizará el pto exacto por el grupo de comunicación interno)

L	M	X	J	V	S	D
24 - 20' calentamiento - 3 x 10' progresivos	25 Gimnasio. (ver tabla)	26 Descanso	27 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Series: 1:30 + 2:30 + 4:30 + 2:30 + 1:30</b> rec 1' siempre - Soltar 2' y estiramientos.	28 Descanso	29 50' suave	30 <b>MM SEVILLA</b> <b>MM GETAFE</b>
31 - 30' suave	1 Gimnasio. (ver tabla)	2 Trabajo de cuestas: - 4x120 m - 5x80 m - 6x50 m	3 - 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.	4 Descanso	5 1h10' rodaje discontinuo	6
7 - 20' calentamiento - <b>Fartlek: 4 x 6' F/ 3'S</b>	8 Gimnasio. (ver tabla)	9 Descanso	10 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Series: 2x1:45</b> rec 1'30 + <b>2x4'</b> rec 2' + <b>2x1:45</b> rec 1'30 - Soltar 2' y estiramientos.	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 Gimnasio. (ver tabla)	16 Descanso	17 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Fartlek: 2x4' F/2S + 2x3' F/1'30S + 2x2' F/1'S</b> - Soltar 2' y estiramientos.	18 Descanso	19 1h20' rodaje discontinuo	20 <b>TOK PARLA</b>
21 - 20' calentamiento - 3x9' f/ 4's	22 Gimnasio. (ver tabla)	23 Descanso	24 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Series: 4x(1:30 + 1' + 45")</b> rec 1' siempre - Soltar 2' y estiramientos.	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.

