

FEBRERO

PLANIFICACIÓN SEDES

SANCHINARRO

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Salidas desde parking Valdebebas (Avda Francisco Javier Saénz de Oiza con Avda de las Fuerza armadas)

L	M	X	J	V	S	D
24 - 20' calentamiento - 3 x 10' progresivos	25 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 1:30 + 2:30 + 4:30 + 2:30 + 1:30 rec 1' siempre - Soltar 2' y estiramientos.	26 Descanso	27 Gimnasio. (ver tabla)	28 Descanso	29 50' suave	30 MM SEVILLA MM GETAFE
31 - 30' suave	1 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 1'F +2'F +3'F +4'F +3'F +2'F +1'F 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. - Series: 2x1:45 rec 1'30 + 2x4' rec 2' + 2x1:45 rec 1'30 - Soltar 2' y estiramientos.	9 Descanso	10 Gimnasio. (ver tabla)	11 Descanso	12 ENTRENO CONJUNTO Lugar: EL RETIRO 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 MM FUENCARRAL-EL PARDO
14 - 20' calentamiento - 4x10' progresivos	15 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 2x4' F/2S + 2x3' F/1'30S + 2x2' F/1'S - Soltar 2' y estiramientos.	16 Descanso	17 Gimnasio. (ver tabla)	18 Descanso	19 1h20' rodaje discontinuo	20 TOK PARLA
21 - 20' calentamiento - 3x9' f/ 4's	22 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 4x(1:30 + 1' + 45") rec 1' siempre - Soltar 2' y estiramientos.	23 Descanso	24 Gimnasio. (ver tabla)	25 Descanso	26 50' suave	27 MM LA LATINA

■ 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.

