

MARZO

PLANIFICACIÓN SEDES

ALCOBENDAS

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Pista atletismo polideportivo José Caballero de Alcobendas y exteriores. (Carretera Barajas, km 1.)

L	M	X	J	V	S	D
28 30' suave	1 Gimnasio. (ver tabla)	2 Descanso	3 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 2x (4F/2S+ 3F/1'30S +2F/1S + 1F) rec 2' - Soltar 2' y estiramientos.	4 Descanso	5 1h10' rodaje discontinuo	6
7 20' cal + 4x6' f/ 3's	8 Gimnasio. (ver tabla)	9 Descanso	10 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 5x1.000 m rec 2' - Soltar 2' y estiramientos.	11 Descanso	12 40' suave	13 15K METLIFE
14 20' cal + 4x10' progresivos	15 Gimnasio. (ver tabla)	16 Descanso	17 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 2x (8x1'f/1's) rec 5' al trote - Soltar 2' y estiramientos.	18 Descanso	19 1h20' rodaje discontinuo	20 10K LAREDO CARRERA DEL AGUA
21 20' cal + 3x9' F/ 4'S	22 Gimnasio. (ver tabla)	23 Descanso	24 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 10x500 m rec 1' - Soltar 2' y estiramientos.	25 Descanso	26 ENTRENO CONJUNTO Lugar: VALDELATAS 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).	27
28 50' progresivos	29 Gimnasio. (ver tabla)	30 Descanso	31 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 2.000 + 1.500 + 1.000 + 500 rec siempre 1'30" - Soltar 2' y estiramientos.	1 Descanso	2 3 MOVISTAR MM DE MADRID	

■ 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.

