

MARZO

PLANIFICACIÓN SEDES

ENSANCHE VALLECAS

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Parque Avda. Mayorazgo.

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

