

# MARZO

## PLANIFICACIÓN SEDES

# LAS ROZAS

**ZONA DE ENTRENAMIENTO:** Pista del polideportivo Dehesa Navalcarbón y Pinar exterior. (Avda. Nuestra Señora del Retamar, s/n)

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

■ 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.

