

MARZO

PLANIFICACIÓN SEDES

S.S REYES

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Pista del polideportivo Dehesa Boyal San Sebastián de los Reyes y exteriores. (Avda. Navarrodán s/n.)

L	M	X	J	V	S	D
28 30' suave	1 * Gimnasio - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 2x (4F/2S+ 3F/1'30S +2F/1S + 1F) rec 2' - Soltar 2' y estiramientos.	2 Descanso	3 35' rodaje	4 Descanso	5 1h10' rodaje discontinuo	6
7 20' cal + 4x6' f/ 3's	8 * Gimnasio - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 5x1.000 m rec 2' - Soltar 2' y estiramientos.	9 Descanso	10 40' rodaje	11 Descanso	12 40' suave	13 15K METLIFE
14 20' cal + 4x10' progresivos	15 * Gimnasio - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 2x (8x1'f/1's) rec 5' al trote - Soltar 2' y estiramientos.	16 Descanso	17 45' rodaje	18 Descanso	19 1h20' rodaje discontinuo 10K LAREDO	20 CARRERA DEL AGUA
21 20' cal + 3x9' F/ 4'S	22 * Gimnasio - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 10x500 m rec 1' - Soltar 2' y estiramientos.	23 Descanso	24 50' rodaje	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 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 2.000 + 1.500 + 1.000 + 500 rec siempre 1'30" - Soltar 2' y estiramientos.	30 Descanso	31 30' rodaje	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.

