

# MARZO

## PLANIFICACIÓN SEDES

# VALDEMORILLO

**ZONA DE ENTRENAMIENTO:** Pista atletismo polideportivo Dehesa de los Godonales. (Crta. M-600 km, 19 dirección El Escorial)

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

