

# ABRIL

## PLANIFICACIÓN SEDES

# DEHESA DE LA VILLA

**ZONA DE ENTRENAMIENTO:** Café de La Paloma .  
Parque Dehesa de la Villa

L	M	X	J	V	S	D
1 - Rodaje regenerativo 35'	2 Gimnasio. (ver tabla)	3 Descanso	4 - Calentamiento y TC - <b>Fartlek: 2 x (7 x 1'F/1'S)</b> bloq 5' al trote. - Soltar 2' y estiramientos.	5 Descanso	6 50' rodaje controlado * Rodaje: sábado o domingo	7 <b>MM MOVISTAR</b> 5 y 21 km
8 - 10' calentamiento - 20' progresivos + 10' fuertes - Estiramientos.	9 Gimnasio. (ver tabla)	10 Descanso	11 - Calentamiento y TC - <b>Series: 6 x 4' rec 2'</b> - Soltar 2' y estiramientos.	12 Descanso	13 <b>ENTRENO CONJUNTO</b> Lugar: <b>EL PARDO (Mingorrubio)</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).	14 <b>CARRERA MADRID</b> <b>CONTRA EL CÁNCER</b> 4,5 y 10km
15 - Rodaje regenerativo 45'	16 Gimnasio. (ver tabla)	17 Descanso	18 - Calentamiento y TC - <b>Series: 3 x (5' + 3' + 1:30 rec 1')</b> bloq rec 2' - Soltar 2' y estiramientos.	19 Descanso	20 65' rodaje controlado. Últimos 15' forzado sostenible * Rodaje: sábado o domingo	21 <b>CARRERA DE</b> <b>LOS BOMBEROS</b> 10 km
22 - 20' calentamiento - 10 rectas de 100m progresivos - Estiramientos.	23 Gimnasio. (ver tabla)	24 Descanso	25 - Calentamiento y TC - <b>Fartlek: 5 x (1', 15'', 45'', 15'', 1')</b> - Soltar 2' y estiramientos.	26 Descanso	27 70' rodaje controlado. Últimos 20' forzado sostenible * Rodaje: sábado o domingo	28 <b>EDP ROCK &amp; ROLL</b> <b>MADRID MM Y</b> <b>MARATÓN MARATÓN</b> 10, 21, 42 km
29 - Rodaje regenerativo 40'	30 Gimnasio. (ver tabla)	1 Descanso	2 - Calentamiento y TC - <b>Series: 7 x (1:30 + 2')</b> rec 1' bloq 1:30 - Soltar 2' y estiramientos.	3 Descanso	4 45' rodaje controlado. * Rodaje: sábado o domingo	5 <b>CARRERA</b> <b>DE LA MUJER</b> 6 km <b>CARRERA</b> <b>SANFILIPPO</b> 5 y 10 km

■ Entreno presencial en sede.

■ Entreno complementario para 10 kms.

■ Competición

**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.

