

# ABRIL

## PLANIFICACIÓN SEDES

# J. CARLOS I

**ZONA DE ENTRENAMIENTO:** Salidas desde la entrada al parque Juan Carlos I por la calle Bahía de Cádiz

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

■ 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.

**TC:** Técnica de carrera

