

ABRIL

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
1 - Rodaje regenerativo 35'	2 Descanso	3 - Calentamiento y TC - Fartlek: 2 x (7 x 1'F/1'S) bloq 5' al trote. - Soltar 2' y estiramientos.	4 Descanso	5 Gimnasio. (ver tabla)	6 50' rodaje controlado * Rodaje: sábado o domingo	7 MM MOVISTAR 5 y 21 km
8 - 10' calentamiento - 20' progresivos + 10' fuertes - Estiramientos.	9 Descanso	10 - Calentamiento y TC - Series: 6 x 1.000 m rec 2' - Soltar 2' y estiramientos.	11 Descanso	12 Gimnasio. (ver tabla)	13 ENTRENO CONJUNTO Lugar: EL PARDO (Mingorrubio) 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).	
15 - Rodaje regenerativo 45'	16 Descanso	17 - Calentamiento y TC - Series: 3 x (1.200 + 800 + 400 m rec 1') bloq rec 2' - Soltar 2' y estiramientos.	18 Descanso	19 Gimnasio. (ver tabla)	20 65' rodaje controlado. Últimos 15' forzado sostenible * Rodaje: sábado o domingo	21 CARRERA DE LOS BOMBEROS 10 km
22 - 20' calentamiento - 10 rectas de 100m progresivos - Estiramientos.	23 Descanso	24 - Calentamiento y TC - Fartlek: 5 x (1', 15'', 45'', 15'', 1') - Soltar 2' y estiramientos.	25 Descanso	26 Gimnasio. (ver tabla)	27 70' rodaje controlado. Últimos 20' forzado sostenible * Rodaje: sábado o domingo	28 EDP ROCK & ROLL MADRID MM Y MARATÓN MARATÓN 10, 21, 42 km
29 - Rodaje regenerativo 40'	30 Descanso	1 - Calentamiento y TC - Series: 7 x (400 + 500 m) rec 1' bloq 1:30 - Soltar 2' y estiramientos.	2 Descanso	3 Gimnasio. (ver tabla)	4 45' rodaje controlado. * Rodaje: sábado o domingo	5 CARRERA DE LA MUJER 6 km CARRERA SANFILIPPO 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.

