

ABRIL

PLANIFICACIÓN SEDES

PARQUE
NORTE
ZONA DE ENTRENAMIENTO:
Parque Norte La Paz

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

