

# FEBRERO

## 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
5 - Rodaje regenerativo 40'	6 Gimnasio. (ver tabla)	7 Descanso	8 - Calentamiento y TC - <b>Series: 6 x 1' rec 1' + 2 x 4' rec 2:30 + 6 x 1' rec 1'</b> - Soltar y estiramientos.	9 Descanso	10 <b>ENTRENO CONJUNTO</b> Lugar: <b>VALDEBEBAS</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).	11 <b>MM FUENCARRAL- EL PARDO 21 km</b>
12 - 10' calentamiento - 5 x 4' progresivos	13 Gimnasio. (ver tabla)	14 Descanso	15 - Calentamiento y TC - <b>Series: 4 x (2:30 , 4')</b> rec 1:30. Bloque 2' - Soltar y estiramientos.	16 Descanso	17 65' rodaje controlado. * Rodaje: sábado o domingo	18 <b>TOK PARLA CARRERA DE LA PRIMAVERA 5 km</b>
19 - 10' calentamiento - 30' progresivos - 5' fuertes	20 Gimnasio. (ver tabla)	21 Descanso	22 - Calentamiento y TC - <b>Fartlek: 2 x (4', 3', 2', 1')</b> rec: siempre 1' - Soltar y estiramientos.	23 Descanso	24 70' rodaje controlado. Últimos 10' forzado sostenible * Rodaje: sábado o domingo	25 <b>CARRERA SOLIDARIA FUNDACION RELA MADRID 10 km</b>
26 - Rodaje regenerativo 40'	27 Gimnasio. (ver tabla)	28 Descanso	29 - Calentamiento y TC - <b>Series: 12 x 2'</b> rec 1:30. - Soltar y estiramientos.	1 Descanso	2 55' rodaje controlado. * Rodaje: sábado o domingo	3 <b>MM LA LATINA 21 km</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.

**TC:** Técnica de carrera

