

FEBRERO

PLANIFICACIÓN SEDES

EL RETIRO

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Parque del Retiro (se actualizará el pto exacto por el grupo de comunicación interno)

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

