

FEBRERO

PLANIFICACIÓN SEDES

VALDEMORILLO

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Pista atletismo polideportivo Dehesa de los Godonales. (Crta. M-600 km, 19 dirección El Escorial)

L	M	X	J	V	S	D
5 - Rodaje regenerativo 40'	6 Descanso	7 - Calentamiento y TC - Series: 6 x 250 m rec 1' + 2 x 1000 m rec 2:30 + 6 x 250 m rec 1' - Soltar y estiramientos.	8 Descanso	9 Gimnasio. (ver tabla)	11 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).	
12 - 10' calentamiento - 5 x 4' progresivos	13 Descanso	14 - Calentamiento y TC - Series: 4 x (600 , 1000 m) rec 1:30. Bloque 2' - Soltar y estiramientos.	15 Descanso	16 Gimnasio. (ver tabla)	17-18 65' rodaje controlado. * Rodaje: sábado o domingo TOK PARLA CARRERA DE LA PRIMAVERA 5 km	
19 - 10' calentamiento - 30' progresivos - 5' fuertes	20 Descanso	21 - Calentamiento y TC - Fartlek: 2 x (4', 3', 2', 1') rec: siempre 1' - Soltar y estiramientos.	22 Descanso	23 Gimnasio. (ver tabla)	24-25 70' rodaje controlado. Últimos 10' forzado sostenible * Rodaje: sábado o domingo CARRERA SOLIDARIA FUNDACION RELA MADRID 10 km	
26 - Rodaje regenerativo 40'	27 Descanso	28 - Calentamiento y TC - Series: 12 x 500 m rec 1:30. - Soltar y estiramientos.	29 Descanso	1 Gimnasio. (ver tabla)	2-3 55' rodaje controlado. * Rodaje: sábado o domingo 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

