

# MARZO

## PLANIFICACIÓN SEDES

# ALCOBENDAS

**ZONA DE ENTRENAMIENTO:** Pista atletismo polideportivo José Caballero de Alcobendas y exteriores. (Carretera Barajas, km 1.)

L	M	X	J	V	S	D
4 - Rodaje regenerativo 50'	5 Gimnasio. (ver tabla)	6 Descanso	7 - Calentamiento y TC - <b>Series: 5 x 1000 m</b> rec 2' (2º 500 mas exigente) - Soltar y estiramientos.	8 Descanso	9 <b>ANDACORRE CON NOSOTRAS</b> 6 y 10 km 60' rodaje controlado. Últimos 20' forzado sostenible * Rodaje: sábado o domingo	10 <b>CARRERA DE LA MUJER SS DE LOS REYES</b> 5 km <b>CARRERA DEL AGUA</b> 5-10 km
11 - 10' calentamiento - Cuestas cortas: 5x30 m + 5 rectas de 50 m - Estiramientos.	12 Gimnasio. (ver tabla)	13 Descanso	14 - Calentamiento y TC - <b>Series: 1 x 2.000 + 4 x (500 m)</b> rec 3' y 1:30 - Soltar y estiramientos.	15 Descanso	16 65' rodaje controlado. * Rodaje: sábado o domingo	17 <b>METLIFE</b> 15 km
18 - 10' calentamiento - 25' progresivos + 10' fuertes - Estiramientos.	19 Gimnasio. (ver tabla)	20 Descanso	21 - Calentamiento y TC - <b>Series: 2 x 500 m</b> rec 1:30 + <b>3 x 300 m</b> rec 1' + <b>2 x 500 m</b> rec 1:30. + <b>4 x 200 m</b> rec 45". - Soltar y estiramientos.	22 Descanso	23 <b>ENTRENO CONJUNTO</b> Lugar: <b>EL RETIRO</b> Hora: 10:00 (9:50 allí para organizar). Entreno: Tirada larga pre MM MOVISTAR con práctica de avituallamiento. 60'-70' por niveles	24
25 - Rodaje regenerativo 30'	26 Gimnasio. (ver tabla)	27 Descanso	<b>SEMANA SANTA</b>		29 Descanso	30 60' rodaje controlado. * Rodaje: sábado o domingo

■ 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

