

MARZO

PLANIFICACIÓN SEDES

LAS ROZAS

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Pista del polideportivo Dehesa Navalcarbón y Pinar exterior. (Avda. Nuestra Señora del Retamar, s/n)

L	M	X	J	V	S	D
4 - Rodaje regenerativo 50'	5 Descanso	6 - Calentamiento y TC - Series: 5 x 1000 m rec 2' (2º 500 mas exigente) - Soltar y estiramientos.	7 Descanso	8 Gimnasio. (ver tabla)	9 ANDACORRE CON NOSOTRAS 6 y 10 km 60' rodaje controlado. Últimos 20' forzado sostenible * Rodaje: sábado o domingo	10 CARRERA DE LA MUJER SS DE LOS REYES 5 km CARRERA DEL AGUA 5-10 km
11 - 10' calentamiento - Cuestas cortas: 5x30 m + 5 rectas de 50 m - Estiramientos.	12 Descanso	13 - Calentamiento y TC - Series: 1 x 2.000 + 4 x (500 m) rec 3' y 1:30 - Soltar y estiramientos.	14 Descanso	15 Gimnasio. (ver tabla)	16 65' rodaje controlado. * Rodaje: sábado o domingo	17 METLIFE 15 km
18 - 10' calentamiento - 25' progresivos + 10' fuertes - Estiramientos.	19 Descanso	20 - Calentamiento y TC - Series: 2 x 500 m rec 1:30 + 3 x 300 m rec 1' + 2 x 500 m rec 1:30. + 4 x 200 m rec 45". - Soltar y estiramientos.	21 Descanso	22 Gimnasio. (ver tabla)	23 ENTRENO CONJUNTO Lugar: EL RETIRO 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 Descanso	SEMANA SANTA		28 Descanso	29 Gimnasio. (ver tabla)	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

