

MAYO

PLANIFICACIÓN SEDES

MAJADAHONDA

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Pista del polideportivo Majadahonda. (Av. Guadarrama, 21)

L	M	X	J	V	S	D
6 40' suave	7 Descanso	8 - Calentamiento y TC - Series: 4 x (3 x 500 m) rec 1:30. bloq 2:30' - Soltar, core y estiramientos.	9 Descanso	10 Gimnasio. (ver tabla)	11 50' rodaje controlado. Últimos 15' forzado sostenible * Rodaje: sábado o domingo	12 CARRERA DE LA MUJER 7.2 km
13 10' cal + 2x5' F/ 1'S + 10' suave	14 Descanso	15 - Calentamiento y TC - Fartlek: 4 x (2', 1', 45") rec siempre 1' - Soltar, core y estiramientos.	16 Descanso	17 Gimnasio. (ver tabla)	18 ENTRENO CONJUNTO Lugar: VALDELATAS (ALCOBENDAS) 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).	19 CARRERA LIBERTY 10 km CARRERA DEL TALLER 5, 10, 15 km
20 20' cal + 4x6' progresivos	21 Descanso	22 - Calentamiento y TC - Series: 3 x (700, 500, 300m) d/1:30, 1:30. bloq. d/2' - Soltar, core y estiramientos.	23 Descanso	24 Gimnasio. (ver tabla)	25 70' rodaje controlado. * Rodaje: sábado o domingo	26 LA ROSI RUN 5 y 10 km
27 40' rodaje regenerativo	28 Descanso	29 - Calentamiento y TC - Series: 4 x (800 + 400 m) d/ 1:45 bloq. 2' - Soltar, core y estiramientos.	30 Descanso	31 Gimnasio. (ver tabla)	1 50' rodaje controlado. * Rodaje: sábado o domingo	2 CROSS ARCO VERDE VALDELATAS 4 y 10 km VINTAGE RUN 10 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

