

# MAYO

## PLANIFICACIÓN SEDES

# PARQUE NORTE

**ZONA DE ENTRENAMIENTO:**  
Parque Norte La Paz

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

