

MAYO

PLANIFICACIÓN SEDES

EL RETIRO

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Parque del Retiro (se actualizará el pto exacto por el grupo de comunicación interno)

L	M	X	J	V	S	D
6	7	8	9	10	11	12
40' suave	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento y TC - Series: 4 x (3 x 2') rec 1:30. bloq 2:30' - Soltar, core y estiramientos. 	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	50' rodaje controlado. Últimos 15' forzado sostenible * Rodaje: sábado o domingo	CARRERA DE LA MUJER 7.2 km
13	14	15	16	17	18	19
10' cal + 2x5' F/ 1'S + 10' suave	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento y TC - Fartlek: 4 x (2', 1', 45") rec siempre 1' - Soltar, core y estiramientos. 	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	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).	CARRERA LIBERTY 10 km CARRERA DEL TALLER 5, 10, 15 km
20	21	22	23	24	25	26
20' cal + 4x6' progresivos	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento y TC - Series: 3 x (3', 2', 1') d/1:30, 1:30. bloq. d/2' - Soltar, core y estiramientos. 	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	70' rodaje controlado. * Rodaje: sábado o domingo	LA ROSI RUN 5 y 10 km
27	28	29	30	31	1	2
40' rodaje regenerativo	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento y TC - Series: 4 x (3:30 + 1:30) d/ 1:45 bloq. 2' - Soltar, core y estiramientos. 	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	Descanso	50' rodaje controlado. * Rodaje: sábado o domingo	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

