|  |  |
| --- | --- |
| ENTRENO DEL 6 DE ABRIL AL 3 DE MAYO DE 2015 | |
| 1ª SEMANA | |
| Lunes 6 | 1 HORA 20´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE |
| Martes 7 | CAL 20´+  2 X (5 X 300)  RECUPERACION DE 1´ENTRE SERIE,  RECUPERACION DE 2´ENTRE BLOQUE  ESTIRAMIENTOS |
| Miércoles 8 | 1 HORA 30´ DE RODAJE SUAVE |
| Jueves 9 | 15´ DE CAL+  1 X 3000 +  1 X 2000 +  1 X 1000  DESCANSO DE 1´20´´ ENTRE SERIE  5´ DE TROTE+  ESTIRAMIENTOS |
| viernes 10 | 1 HORA 30´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO |
| Sábado 11 | 1 HORA DE CARRERA CONTINUA +  10´ DE MULTISALTOS |
| Domingo 12 | SUBIDA CASA ALFONSO  O 1 H 30´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE |
| 2ª SEMANA | |
| Lunes 13 | DESCANSO |
| Martes 14 | 30´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE +  15´ DE CARRERA CONTINUA A RITMO VIVO +  5´ DE CARRERA CONTINUA A RITMO COMPETICION |
| Miércoles 15 | 1 HORA 20´ DE RODAJE SUAVE O DESCANSO |
| Jueves 16 | 15´ DE CALENTAMIENTO+  1 X 1000  1 X 500  1 X 1000  1 X 500  1 X 300  EL RITMO DE LAS SERIES SERÁ 25/30´´ POR DEBAJO DE NUESTRO RITMO OBJETIVO DE MARATÓN,DESCANSO ENTRE SERIE DE  1´20´´  5´ DE TROTE RECUPERADOR +  ESTIRAMIENTOS |
| Viernes 17 | 1 HORA DE CARRERA CONTINUA +  10 PROGRESIONES DE 100 METROS |
| Sábado 18 | 30´DE CARRERA CONTINUA SUAVE +  30´DE CARRERA CONTINUA A RITMO VIVO |
| Domingo 19 | 1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE |
| 3ª SEMANA | |
| Lunes 20 | DESCANSO |
| Martes 21 | 15´ DE CALENTAMIENTO +  6 X 500 A RITMO DE MARATON,  SERAN A RITMO IGUAL A NUESTRO RITMO OBJETIVO DEL DOMINGO..  DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´,+  ESTIRAMIENTOS |
| Miércoles 22 | DESCANSO |
| jueves 23 | 40´ DE RODAJE SUAVE +  MUCHO ESTIRAMIENTO |
| viernes 24 | 30´ DE RODAJE SUAVE +  4 PROGRESIONES DE 100 METROS, Y  MUCHO,MUCHO ESTIRAMIENTO |
| Sábado 25 | DESCANSO |
| Domingo 26 | <http://es.competitor.com/madrid/>  HA LLEGADO EL GRAN DIA,AHORA SOLO QUEDA DISFRUTAR,LO QUE HEMOS TRABAJADO DARÁ SUS FRUTOS….  SALIMOS CON CABEZA Y VAMOS PASANDO LOS KM CON CABEZA…..  RECORDAD QUE ESTO EMPIEZA EN EL KM 28,  HASTA AHÍ,HAY QUE LLEGAR MUY ENTEROS…  Y YO COMO SIEMPRE,OS DOY MI MAS SINCERA ENHORABUENA,PORQUE HAY QUE TENER AGALLAS PARA TOMAR LA SALIDA EN UNA PRUEBA DE ESTAS CARACTERISTICAS. |
| 4ª SEMANA | |
| Lunes 27 | DESCANSO |
| Martes 28 | DESCANSO |
| Miércoles 29 | DESCANSO |
| jueves 30 | DESCANSO |
| viernes 1 | DESCANSO |
| Sábado 2 | DESCANSO |
| Domingo 3 | DESCANSO |