|  |
| --- |
| 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 BLOQUEESTIRAMIENTOS |
| Miércoles 8 | 1 HORA 30´ DE RODAJE SUAVE |
| Jueves 9 | 15´ DE CAL+1 X 3000 +1 X 2000 +1 X 1000DESCANSO DE 1´20´´ ENTRE SERIE5´ 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 10001 X 5001 X 300EL RITMO DE LAS SERIES SERÁ 25/30´´ POR DEBAJO DE NUESTRO RITMO OBJETIVO DE MARATÓN,DESCANSO ENTRE SERIE DE1´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, YMUCHO,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 |