

PLANIFICACIÓN GENERAL

JULIO

L	M	X	J	V	S	D
5	6	7	8	9	10	11
20' cal + 6x1.000 ritmo MM rec 30"	RODAJE SANSE Dehesa Boyal (parking). RODAJE JUAN CARLOS I Parque Juan Carlos I.	RODAJE ROZAS-VALDE-MORILLO Dehesa Navalcarbón. RODAJE RETIRO Parque El Retiro. RODAJE MADRID RIO Casa de Campo.	RODAJE RETIRO Parque El Retiro. RODAJE ALCOBENDAS Monte Valdelatas. 20' cal + 7x500 rec 1'30"		20' cal + 2x (3k 10" más lento controlado + 2k controlado)	
12	13	14	15	16	17	18
20' cal + (15"/30"/45"/1'/1'15"/1'30"/1'45"/2'/2'/1'45"/1'30"/1'15"/1'/45"/30"/15") rec siempre lo mismo que se hace fuerte	RODAJE SANSE Dehesa Boyal (parking). RODAJE JUAN CARLOS I Parque Juan Carlos I.	RODAJE ROZAS-VALDE-MORILLO Dehesa Navalcarbón. RODAJE RETIRO Parque El Retiro. RODAJE MADRID RIO Casa de Campo.	RODAJE RETIRO Parque El Retiro. RODAJE ALCOBENDAS Monte Valdelatas. 20' cal + 2 x (10x300 rec 30") rec 5' al trote		20' cal + 4 cuestras de 500 aprox + 3.000 controlado	
19	20	21	22	23	24	25
20' cal + 2k- 3k- 2k ritmo MM rec 1'	RODAJE SANSE Dehesa Boyal (parking). RODAJE JUAN CARLOS I Parque Juan Carlos I.	RODAJE ROZAS-VALDE-MORILLO Dehesa Navalcarbón. RODAJE RETIRO Parque El Retiro. RODAJE MADRID RIO Casa de Campo.	RODAJE RETIRO Parque El Retiro. RODAJE ALCOBENDAS Monte Valdelatas. 20' cal + 4 x 1.000 rec 3'		20' cal + 4k 10" más lento de controlado+ 3k controlado + 2k 10" más rápido de controlado+ 1k fuerte	
26	27	28	29	30	31	2
10' cal + (12'-10' - 8' - 6'- 4' - 2') ritmo MM rec siempre 3'	RODAJE SANSE Dehesa Boyal (parking). RODAJE JUAN CARLOS I Parque Juan Carlos I.	RODAJE ROZAS-VALDE-MORILLO Dehesa Navalcarbón. RODAJE RETIRO Parque El Retiro. RODAJE MADRID RIO Casa de Campo.	RODAJE RETIRO Parque El Retiro. RODAJE ALCOBENDAS Monte Valdelatas. 20' cal + 3x (6x400 rec 1') rec 5' al trote		20' cal + 8 cuestras de 300m aprox + 4000 ritmo controlado	

■ Rodajes controlados de 40' por niveles + hidratación (20:00)

■ Entreno grupo federado.