

CALENDARIO ENTRENAMIENTOS 2023/24



**RUNNING PARK
MADRID**
SEDE TIERNO GALVÁN



Día con entrenamiento presencial
Día sin entrenamiento presencial
Entrenamientos presenciales mensuales
Inicio temporada 2022-23
Fin temporada 2022-23



Entrenamiento recuperable
misma semana

SEPTIEMBRE		
M	X	J
5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28
4	4	4

OCTUBRE		
M	X	J
3	4	5
10	11	12
17	18	19
24	25	26
31		
5	3	3

NOVIEMBRE		
M	X	J
	1	2
7	8	9
14	15	16
21	22	23
28	29	30
4	5	5

DICIEMBRE		
M	X	J
5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28
4	4	3

ENERO		
M	X	J
2	3	4
9	10	11
16	17	18
23	24	25
30	31	
4	3	3

FEBRERO		
M	X	J
		1
6	7	8
13	14	15
20	21	22
27	28	29
4	3	5

MARZO		
M	X	J
5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28
3	3	3

ABRIL		
M	X	J
2	3	4
9	10	11
16	17	18
23	24	25
30		
5	4	4

MAYO		
M	X	J
	1	2
7	8	9
14	15	16
21	22	23
28	29	30
4	4	4

JUNIO		
M	X	J
4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27
4	4	4