

PLANIFICACIÓN ESPECIAL CONFINAMIENTO

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
40' rodaje por sensaciones	Descanso	Vídeo de trabajo de fuerza + 45' rodaje suave	20' cal. + fartlek 3 x 2'F / 2'S	Vídeo de trabajo de fuerza + 45' rodaje por sensaciones	Descanso	Otro deporte
15	16	17	18	19	20	21
45' rodaje con cambios de ritmos cada 15'	Descanso	Vídeo de trabajo de fuerza + 45' rodaje suave	20' cal+ 10' prog + 20' suave	Vídeo de trabajo de fuerza + 45' rodaje por sensaciones	Descanso	Otro deporte
22	23	24	25	26	27	28
50' rodaje por terreno irregular	Descanso	Vídeo de trabajo de fuerza + 45' rodaje suave	20' cal. + fartlek 10 x 1'F / 1'S	Vídeo de trabajo de fuerza + 45' rodaje por sensaciones	Descanso	Otro deporte

RC: ritmo de competición. **rec:** recuperación. **F:** fuerte. **S:** suave. **Fartlek:** juegos interválicos aeróbicos-anaeróbicos. **Cal:** calentamiento

Trabajo forzado sostenible: 80% de competición. **Rodaje regenerativo:** rodaje suave para recuperar.

Rodaje controlado: 60-70% de competición.