

PLANIFICACIÓN GENERAL

ABRIL

MADRID RIO

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Salidas desde el box de crossfit *Wild River CrossFit*. Paseo de la Ermita del Santo, 16.

L	M	X	J	V	S	D
5	6	7	8	9	10	11
Cuestas	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 1-1 / 2-1 / 3-1 / 4-1 / 5-1 / 4-1 / 3-1 / 2-1 / 1-1 (rec siempre 1') - Soltar 2'. - Estiramientos/abdom. 	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	40' rodaje suave * Rodaje: sábado o domingo	
Fondo: (3.000 m controlado + 3x1000 m fuerte) rec siempre 1'		- Fartlek: 1-1/ 2-1/ 3-1 / 4-1 / 5-1 / 6-1 / 5-1 / 4-1 / 3-1 / 2-1 / 1-1 (rec siempre 1')			3 x 3.000 m ritmo 10k rec 2'	
12	13	14	15	16	17	18
20' calentamiento + 2x15' prog rec 5'+ soltar	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: (8' + 5' + 4' + 2:30) rec 1'30". - Soltar 2' y estiramientos/abdom. 	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	ENTRENO CONJUNTO CDC Lugar: Casa de Campo. Hora: 09:00 (8:50 allí para organizar). Entreno: Rodaje de 50-60' por grupos de nivel (A, B, C, D y E).	
Fondo: 3x (1.000 m rec 30" + 1.000 m) rec 1'30" Mediofondo: 2x (800 + 600 + 400 + 200 rec siempre 1') rec 5' trote (prog del 8 al 2)		- Series: (8' + 5' + 4' + 2:30) rec 1'30".			12 cuestas cortas + 2 x 2.000 m ritmo controlado rec 1'	
19	20	21	22	23	24	25
Cuestas	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 2 x (5' prog cada 1') rec 2' - Soltar 2'. - Estiramientos/abdom. 	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	80' con los últimos 20' progresivos * Rodaje: sábado o domingo	
Fondo: (6x400 rec 30") rec 1'30" (6x300 rec 20") rec 1'30" (6x200 rec 10") Mediofondo: (4x300 rec 1') + (6x200 rec 1') + (8x150 rec 1')		- Series: 2 x (5' prog cada 1') rec 2'			2x (3.000 m ritmo 10k rec 1'+ 1.000 m a tope) rec 3'	
26	27	28	29	30	1	2
20' calentamiento + 5x3' fuerte rec 1'+ soltar	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 2 x 8' máxima intensidad rec 2' - Estiramientos/abdom. 	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	ENTRENO CONJUNTO CDC Lugar: Casa de Campo. Hora: 09:00 (8:50 allí para organizar). Entreno: Rodaje de 50-60' por grupos de nivel (A, B, C, D y E).	
Fondo: 4x500 ritmo 5k rec 1'+ 3000 controlado rec 1'30"+ 4x500 ritmo 3k rec 1'		- Series: 2 x 8' máxima intensidad rec 2'			1.000 + 2.000 + 3.000 + 2.000 + 1.000 rec 1'	
Mediofondo: 3x (800+400+200 rec 1') rec 3/4' (rec total)						

- Entreno presencial en sede.
- Entreno grupo federado.
- Entreno complementario para 10 kms.

RC: ritmo de competición. **rec:** recuperación. **F:** fuerte. **S:** suave. **Fartlek:** juegos interválicos aeróbicos-anaeróbicos.
Trabajo forzado sostenible: 80% de competición. **Rodaje regenerativo:** rodaje suave para recuperar.
Rodaje controlado: 60-70% de competición.

