

# PLANIFICACIÓN GENERAL

# DICIEMBRE

# 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
30 40' suave + 6 prog de 100 m aprox <b>Series: 2x (4x400 rec 1' + 1500 ritmo 10k) rec 2'</b>	1 Descanso	2 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Series: 6':30"/5':30/4':30/2'</b> rec 2' - Soltar 2'. - Estiramientos. <b>- Series: 6':30"/5':30/4':30/2'</b> rec 2'	3 Descanso	4 Gimnasio. (ver tabla)	5 6 80-90' rodaje suave * Rodaje: sábado o domingo <b>1h 10' rodaje por terreno irregular apretando en las cuestas</b>	
7 20' cal + 3 x (5'F / 5'S) <b>Series: 2x (3.000/ 2.000/ 1.000 m) prog del 3k al 1k y rec siempre 1'30"</b>	8 Descanso	9 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Series: 3 x (4':30 rec 2' + 2')</b> rec 1'30" - Estiramientos. <b>- Series: 3 x (4':30 rec 2' + 2')</b> rec 1'30"	10 Descanso	11 Gimnasio. (ver tabla)	12 13 50' con los últimos 15' progresivos * Rodaje: sábado o domingo <b>12 cuestas 100 m aprox + 3000 m ritmo controlado</b>	
14 20' cal+ 2x (2'F/1'S 5'F/2'S) <b>8 x 1.000 m rec 1'30"</b>	15 Descanso	16 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Series: 4 x 4':30 rec 2' + 4 x 2'</b> rec 1' - Soltar 2'. - Estiramientos. <b>- Series: 4 x 4':30 rec 2' + 4 x 2'</b> rec 1'	17 Descanso	18 Gimnasio. (ver tabla)	19 20 40' suave * Rodaje: sábado o domingo <b>2 x 2.000 m rec 2'+ 2x1.000 m rec 1' ritmo 10k</b>	
21 40' suave + 8 prog de 100 m aprox <b>Series: 4x (2x200 rec 40"+ 500) rec 2' entre bloques</b>	22 Descanso	23 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Fartlek: 8 x 1'F / 1'S'</b> - Soltar 2'. - Estiramientos. <b>- Fartlek: 8 x 1'F / 1'S'</b>	24 Descanso	25 <b>NAVIDAD</b>	26 27 <b>ENTRENO CONJUNTO</b> Lugar: <b>Casa de campo</b> (parking). Hora: 10:00 (9:50 allí para organizar). Entreno: Rodaje de 50-60' por la grupos de nivel (A, B, C , D y E).	
28 20' cal + farlek: 4x (2'F/1'S) + 2x (3'F/1'S) <b>Series: 8x500 rec 1'</b>	29 Descanso	30 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Fartlek: 5 x (30", 45", 1')</b> - Estiramientos. <b>- Fartlek: 5 x (30", 45", 1')</b>	31 <b>SAN SILVESTRES</b>	1 Gimnasio. (ver tabla)	2 3	

- 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.

