

PLANIFICACIÓN GENERAL ENERO

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 |
|--|----------|--|----------|--------------------------|--|----|
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 |
| | | | | Gimnasio. (ver tabla) | 40' doraje suave * Rodaje: sábado o domingo | |
| | | | | | 1h 10' rodaje por terreno irregular apretando en las cuestas | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 20' cal+ 3x 2'F/2'S | Descanso | NO HAY ENTRENO | Descanso | Gimnasio. (ver tabla) | 50' con los últimos 20' progresivos * Rodaje: sábado o domingo | |
| 9k: 4k 10" más lento de ritmo controlado+ 3k ritmo controlado+ 2k 10" más rápido ritmo controlado | | | | | 2x2000 rec 2'+ 2x1000 rec 1'30" + 4x500 rec 1' | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 20' Cal+ 10' prog+ 20' suave | Descanso | - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 2 x (2' F/1'S) + 4 x (1' F/1'S) - Soltar 2'. - Estiramientos. | Descanso | Gimnasio. (ver tabla) | 40' suave * Rodaje: sábado o domingo | |
| 6 x 1.500 m rec 2' | | - Fartlek: 3 x (2' F/1'S) + 6 x (1' F/1'S) | | | 10 cuestas de 100 m aprox + 4000 m ritmo cotrolado | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 20' cal + 10 x 1'F/1'S | Descanso | - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 3 x 6' prog cada 2' rec 1'30" - Soltar 2' y estiramientos. | Descanso | Gimnasio. (ver tabla) | ENTRENO CONJUNTO Lugar: Casa de campo (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). | |
| 10 x 1000 m rec 1'30" | | - Series: 3 x 6' prog cada 2' rec 1'30" | | | | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 20' Cal + fartlek: 8'F/4'S + 6'F/3'S+ 4'F/2'S | Descanso | - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 8' rec 2'+ 4 x 2' rec 1'30" - Estiramientos. | | Gimnasio. (ver tabla) | 50' suave * Rodaje: sábado o domingo | |
| 2 bloques: (1.500 m rec 1'30"+ 1.000 m rec 1'+ 500) rec 2' entre bloques | | - Series: 8' rec 2'+ 4 x 2' rec 1'30" | | | Campeonato de Madrid individual de Cross | |

- 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.

