

PLANIFICACIÓN GENERAL

FEBRERO

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
1	2	3	4	5	6	7
Cuestas	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 2 x (3'f/1's) + 4 x (1'f/1's) - Soltar 2'. - Estiramientos. 	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	40' rodaje suave * Rodaje: sábado o domingo	
Fondo: 2 x 500 rec 1' + 3 x 2000 rec 2' Mediofondo: 2 x 500 rec 1' + 3 x (1000 rec 1' + 300 fuerte)		- Fartlek: 3 x (3'f/1's) + 6 x (1'f/1's)			5.000 m (1.000 m prog cada 250 + 3.000 m controlado + 1.000 m prog cada 250 m) rec 2' + 3 x 1.000 m prog 1-3 rec 1'30"	
8	9	10	11	12	13	14
20' calentamiento + 3 x 2'f/2's	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Cuestas. - Soltar 2'. - Estiramientos. 	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	50' con los últimos 20' progresivos * Rodaje: sábado o domingo	
Fondo: 4x (1.500 m. rec 20" + 500 fuerte) rec 2' Mediofondo: 4x (500 fuerte + 500 muy suave + 500 fuerte)		- Cuestas			2 x 2.000 m rec 2' + 2 x 1.000 m rec 1'30" + 4x500 rec 1'	
15	16	17	18	19	20	21
20' cal+ 10' prog+ 20' suave	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 2 x 4' rec 2' + 2 x 2' rec 1' - Soltar 2'. - Estiramientos. 	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	40' rodaje suave * Rodaje: sábado o domingo	
Fondo: 6 x 1.500 m rec 2' Mediofondo: 6 prog de 150 m rec 50 m andando+ 3x (2x400 rec 30" mejor media) rec 3'		- Series: 2 x 4' rec 2' + 2 x 2' rec 1'			10 cuestas de 100 m aprox + 4.000 m ritmo cotrolado	
22	23	24	25	26	27	28
20' calentamiento + 10 x 1'f/1's	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 3 x 5' prog cada 500 m rec 1'30" - Estiramientos/abdom. 	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	20' suave+ 2x15' prog rec 5'+ 10' suave * Rodaje: sábado o domingo	
Fondo: 5 x 1000 m fuerte rec 2' Mediofondo: 5 x (2 x 300 m a tope rec 1') saliendo con el grupo.		- Series: 4 x 5' prog cada 500 m rec 1'30"			2 x (4 cuestas+ 2.500 m ritmo controlado)	

- 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.

