

# PLANIFICACIÓN GENERAL

## MAYO

# 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
3	4	5	6	7	8	9
Cuestas <b>Fondo:</b> 2x2000 controlado rec 2' + 3x500 prog 1-3 rec 1' 1' <b>Mediofondo:</b> 2x1000 controlado rec 1' + 4x300 a tope rec 2'	Descanso	- Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Fartlek: 6'/5'/4'/3'/2'/1'</b> (rec siempre 1') - Soltar 2'. - Estiramientos/abdom.  - <b>Fartlek: 6'/5'/4'/3'/2'/1'</b> (rec siempre 1')	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	40' rodaje suave * Rodaje: sábado o domingo	
					<b>2 x (8 cuestas cortas + 2000 m controlado)</b>	
10	11	12	13	14	15	16
20' cal + 3x8' progresivo rec 2' <b>Fondo:</b> 10x300 rec 30" + 10x200 rec 20" <b>Mediofondo:</b> 2x (4x400 rec 1'30") rec 3/4'	Descanso	- Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Series: 4 x 4'</b> rec 2' - Soltar 2'. - Estiramientos/abdom.  - <b>Series: 4 x 4'</b> rec 2'	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	60' con los últimos 20' progresivos * Rodaje: sábado o domingo	
					<b>12 x 500 m rec 1'</b>	
17	18	19	20	21	22	23
Cuestas <b>Fondo:</b> 3 x 500 rec 1'+ 3 x 1000 rec 1'30" + 3 x 500 rec 1' <b>Mediofondo:</b> 2 x 800 prog cada 200 m rec 2' + 8 x 200 rec 1'30"	Descanso	- Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Series: 4'/2:30/2'/1:10 /45"</b> rec siempre 1' - Soltar 2'. - Estiramientos/abdom.  - <b>Series: 4'/2:30/2'/1:10 /45"</b> rec siempre 1'	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	40' suave * Rodaje: sábado o domingo	
					<b>2 x 4.000 m ritmo 10k rec 3'</b>	
24	25	26	27	28	29	30
20' cal + 6x2' fuerte rec 1' <b>Fondo:</b> 2.000 m controlado + 2x1000 ritmo 10k + 4x500 fuerte rec siempre 1'30" <b>Mediofondo:</b> 6x300 rec 2' + 2x (4x200 mejor medias rec 30") rec 4/5'	Descanso	- Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Fartlek: 10 x 1' F/1'S</b> - Soltar 2'. - Estiramientos/abdom.  - <b>Fartlek: 10 x 1' F/1'S</b>	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	50' continuo con los últimos 30' prog * Rodaje: sábado o domingo	
					<b>3 x 2.000 m rec 2' ritmo 10k</b>	

- 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.

