

PLANIFICACIÓN GENERAL NOVIEMBRE

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
2 40' suave + 6 prog de 100 m aprox Series: 2 x 3.000 m ritmo controlado rec 1' + 2 x 1.000 m ritmo 10 km. rec 1'30"	3 Descanso	4 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 5' / 4':30" / 4' / 2' rec 2' - Soltar 2'. - Estiramientos. - Series: 5' / 4':30" / 4' / 2' rec 2'	5 Descanso	6 Gimnasio. (ver tabla)	7 50-70' rodaje suave * Rodaje: sábado o domingo	8 3x (2.000 m ritmo MM + 2 x 500 fuerte) rec 1' y 2'30"
9 20' calentamiento + farlek: 8' F/ 4' S/ 6' F/ 3'S /4'F/ 2'S 2'F Series: 4000/ 3000/ 2000/ 1000 rec 1'30" (4 y 3km ritmo controlado /2 y 1 km ritmo 10 km)	10 Descanso	11 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Cuestas. - Soltar 2'. - Estiramientos. - Cuestas	12 Descanso	13 Gimnasio. (ver tabla)	14 40' con los último 10' fuerte * Rodaje: sábado o domingo	15 2 cuestas 500 m aprox+ 5.000 m ritmo controlado
16 40' suave + 8 prog de 100 m aprox 2 x (4 x 300 m rec 40" + 1.000 m) rec 2' bloque	17 Descanso	18 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 3 x (4' + 2 x 2') rec 1'30" y 3' - Soltar 2'. - Estiramientos. - Series: 3 x 3 x (4' + 2 x 2') rec 1'30" y 3'	19 Descanso	20 Gimnasio. (ver tabla)	21 60-80' rodaje suave * Rodaje: sábado o domingo	22 60-80' rodaje suave
23 20' calentamiento + farlek: 5X (2' F/ 1' S) + 5X (1'F/1'S) 5.000 m "ritmo controlado" (2k 10" mas lento/ 2k ritmo controlado/ 500 m suave/ 500 m a tope)	24 Descanso	25 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 5 x 4':30" rec 2' - Estiramientos/abdom. - Series: 7 x 4':30" rec 2'	26 Descanso	27 Gimnasio. (ver tabla)	28 ENTRENO CONJUNTO Lugar: Circuito El Jarama (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).	
						29

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

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

