

# ABRIL

## PLANIFICACIÓN SEDES

# 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 50' progresivos	29 Descanso	30 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Series: 3 x (3', 2', 1')</b> rec 1' - Soltar 2' y estiramientos.	31 Descanso	1 Gimnasio. (ver tabla)	2 3 <b>MOVISTAR MM DE MADRID</b>	
4 30' suaves	5 Descanso	6 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Series: 3x2'30" + 4x2' + 4x1'</b> rec 1'30" + 1' - Soltar 2' y estiramientos.	7 Descanso	8 Gimnasio. (ver tabla)	9 10 1h' rodaje discontinuo	
11 20' cal + 4x6' f/ 3's	12 Descanso	13 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Circuito fuerza + fartlek</b> - Soltar 2' y estiramientos.	14 Descanso	15 Gimnasio. (ver tabla)	16 17 1h10' rodaje discontinuo	
18 20' cal + 4x10' progresivos	19 Descanso	20 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Series: 3x2' rec 1' + 2x3' rec 1'30" + 3x2' rec 1' + 2x3' rec 1'30"</b> - Soltar 2' y estiramientos.	21 Descanso	22 Gimnasio. (ver tabla)	23 24 1h20' rodaje discontinuo <b>EDP ROCK &amp; ROLL MADRID MM Y MARATÓN MARATÓN</b>	
25 20' cal + 3x9' f/ 4's	26 Descanso	27 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Series: 7 x (2' + 45" rec 1')</b> bloque rec 2' - Soltar 2' y estiramientos.	28 Descanso	29 Gimnasio. (ver tabla)	30 1 <b>ENTRENO CONJUNTO</b> Lugar: <b>DEHESA BOYAL (SANSE)</b> Hora: 10:00 (9:50 allí para organizar). Entreno: Rodaje de 50-60' por la grupos de nivel (A, B, C, D, E y F).	

■ Entreno presencial en sede.

■ Entreno complementario para 10 kms.

■ Carreras recomendadas

**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.

