

DICIEMBRE

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
29 - 20' calentamiento - 3 x 10' progresivas rec 2'	30 Descanso	1 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 5 x (2'F + 1'F) rec siempre 1'S - Soltar 2' y estiramientos.	2 Descanso	3 Gimnasio. (ver tabla)	4 60' suave * Rodaje: sábado o domingo	5
6 - 50' suave	7 Descanso	8 ENTRENO CONJUNTO Lugar: Circuio del Jarama Hora: 10:00 (9:50 allí para organizar). Entreno: Supervisión recorrido	9 Descanso	10 Gimnasio. (ver tabla)	11 40' suave * Rodaje: sábado o domingo	12
13 - 20' calentamiento - Fartlek: 4 x 3' F/2' S	14 Descanso	15 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 2 x 3' rec 1:30' + 3 x 2' rec 1' + 6 x 1' rec 1' - Soltar 2' y estiramientos.	16 Descanso	17 Gimnasio. (ver tabla)	18 30' suaves + 2x20' progresivos rec 5'	19
20 - 20' calentamiento - 3 x 10' ritmo vivo rec 5'	21 Descanso	22 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 8 x 2' rec 1'30" - Soltar 2' y estiramientos.	23 Descanso	24 JARAMA MARÍA DE VILLOTA	25 40' para bajar polvorones	26
27 - 20' calentamiento - Fartlek: 8 x 2' F/ 2'S	28 Descanso	29 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 8 x 1'F /1'S - Soltar 2' y estiramientos.	30 Descanso	31 SAN SILVESTRES	1 60' para bajar polvorones	2

■ Entreno presencial en sede.

■ Entreno complementario para 10 kms.

■ Competición

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.

