

ENERO

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
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 Gimnasio. (ver tabla)	1 2 60' para bajar polvorones	
3 - 30' suave	4 Descanso	5 NO HAY ENTRENO	6 Trabajo de cuestas: - 4x120 m - 5x80 m - 6x50 m	7 Gimnasio. (ver tabla)	8 ENTRENO CONJUNTO Lugar: El Pardo Hora: 10:00 (9:50 allí para organizar). Entreno: Rodaje de 50-60' por la grupos de nivel (A, B, C, D y E).	9 Deporte alternativo
10 - 20' calentamiento - 3x7' progresivos	11 Descanso	12 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 3x2'F/1'S + 4x1'F/1'S - Soltar 2' y estiramientos.	13 Descanso	14 Gimnasio. (ver tabla)	15 16 30' suave	
17 - 20' calentamiento - 5x5' progresivos	18 Descanso	19 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - 3 x (circuito fuerza + 3' F) rec 2' - Soltar 2' y estiramientos.	20 Descanso	21 Gimnasio. (ver tabla)	22 23 40' suave	
24 - 20' calentamiento - 3 x 10' progresivos	25 Descanso	26 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 1:30 + 2:30 + 4:30 + 2:30 + 1:30 rec 1' siempre - Soltar 2' y estiramientos.	27 Descanso	28 Gimnasio. (ver tabla)	29 30 50' suave	MM SEVILLA

■ 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.

