

# FEBRERO

## 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
24 - 20' calentamiento - 3 x 10' progresivos	25 Descanso	26 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Series: 1:30 + 2:30 + 4:30 + 2:30 + 1:30</b> rec 1' siempre - Soltar 2' y estiramientos.	27 Descanso	28 Gimnasio. (ver tabla)	29 50' suave	30 <b>MM SEVILLA</b> <b>MM GETAFE</b>
31 - 30' suave	1 Descanso	2 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Fartlek: 1'F + 2'F + 3'F + 4'F + 3'F + 2'F + 1'F</b> rec 1' siempre - Soltar 2' y estiramientos.	3 Descanso	4 Gimnasio. (ver tabla)	5 1h10' rodaje discontinuo	6
7 - 20' calentamiento - <b>Fartlek: 4 x 6' F/ 3'S</b>	8 Descanso	9 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Series: 2x1:45</b> rec 1'30 + <b>2x4'</b> rec 2' + <b>2x1:45</b> rec 1'30 - Soltar 2' y estiramientos.	10 Descanso	11 Gimnasio. (ver tabla)	12 <b>ENTRENO CONJUNTO</b> Lugar: <b>EL RETIRO</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).	13 <b>MM FUENCARRAL-EL PARDO</b>
14 - 20' calentamiento - 4x10' progresivos	15 Descanso	16 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Fartlek: 2x4' F/2S + 2x3' F/1'30S + 2x2' F/1'S</b> - Soltar 2' y estiramientos.	17 Descanso	18 Gimnasio. (ver tabla)	19 1h20' rodaje discontinuo	20 <b>TOK PARLA</b>
21 - 20' calentamiento - 3x9' f/ 4's	22 Descanso	23 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - <b>Series: 4x(1:30 + 1' + 45")</b> rec 1' siempre - Soltar 2' y estiramientos.	24 Descanso	25 Gimnasio. (ver tabla)	26 50' suave	27 <b>MM LA LATINA</b>

■ 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.

