

MARZO

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 30' suave	1 Descanso	2 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 2x (4F/2S+ 3F/1'30S +2F/1S + 1F) rec 2' - Soltar 2' y estiramientos.	3 Descanso	4 Gimnasio. (ver tabla)	5 6 1h10' rodaje discontinuo	
7 20' cal + 4x6' f/ 3's	8 Descanso	9 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 6 x 3' rec 1:30' - Soltar 2' y estiramientos.	10 Descanso	11 Gimnasio. (ver tabla)	12 13 40' suave 15K METLIFE	
14 20' cal + 4x10' progresivos	15 Descanso	16 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 2x (8x1'f/1's) rec 5' al trote - Soltar 2' y estiramientos.	17 Descanso	18 Gimnasio. (ver tabla)	19 20 1h20' rodaje discontinuo 10K LAREDO CARRERA DEL AGUA	
21 20' cal + 3x9' F/ 4'S	22 Descanso	23 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 10 x 2' rec 1' - Soltar 2' y estiramientos.	24 Descanso	25 Gimnasio. (ver tabla)	26 27 ENTRENO CONJUNTO Lugar: VALDELATAS 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).	
28 50' progresivos	29 Descanso	30 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 3 x (3' + 2' + 1' + 30") rec 1:30'+ 1'+30". Bloque 2' - Soltar 2' y estiramientos.	31 Descanso	1 Gimnasio. (ver tabla)	2 3 MOVISTAR MM DE MADRID	

■ 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.

