

MAYO

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
2 30' suave	3 Descanso	4 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 2x (7x1' F/ 1'S) rec 2' - Soltar 2' y estiramientos.	5 Descanso	6 Gimnasio. (ver tabla)	7 8 1h'10 rodaje discontinuo	
9 20' cal + 4x6' F/ 3'S	10 Descanso	11 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 2x2' + 4x1:30 + 4x1' + 4x45" rec 1' siempre - Soltar 2' y estiramientos.	12 Descanso	13 Gimnasio. (ver tabla)	14 15 ENTRENO CONJUNTO Lugar: NAVALCARBÓN (ROZAS) 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).	
16 20' cal + 4x10' progresivos	17 Descanso	18 - Clto + técnica de carrera. - Fartlek: 4x1'30"F/1'30"S + 4x1'F/1'S + 4x30"F/30" + 8x15"F/15"S - Soltar 2' y estiramientos.	19 Descanso	20 Gimnasio. (ver tabla)	21 22 40' suave MEDIA MARATÓN LAS ROZAS	
23 20' cal + 3x9' F/ 4'S	24 Descanso	25 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 8x2' rec 1' - Soltar 2' y estiramientos.	26 Descanso	27 Gimnasio. (ver tabla)	28 29 1h20' rodaje discontinuo CARRERA LIBERTY	
30 40' suave	31 Descanso	1 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 6 x (30"F/30"S, 45"F/45"S, 1'F/1'S, 2'F/1'S) - Soltar 2' y estiramientos.	2 Descanso	3 Gimnasio. (ver tabla)	4 5 50' suave MADRID VINTAGE RUN	

■ 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 controlado: 60-70% de competición.

Rodaje regenerativo: rodaje suave para recuperar.

