

NOVIEMBRE

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
1 - 20' calentamiento - 8 x 2' F/1'S	2 Descanso	3 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 3 x (3 x 2') rec 2'30" bloque, 1'15" serie. - Soltar 2' y estiramientos.	4 Descanso	5 Gimnasio. (ver tabla)	6 40' suave * Rodaje: sábado o domingo	7
8 Trabajo de cuestas: 10 x 80 m + 5 x 120 m	9 Descanso	10 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 8 x 2' rec 1' - Soltar 2' y estiramientos.	11 Descanso	12 Gimnasio. (ver tabla)	13 20' suave + 30' progresivos * Rodaje: sábado o domingo	14 MM MOVISTAR BEHOBIA
15 - 20' calentamiento - 4 x 5'F/2'S	16 Descanso	17 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 4':30" + 4' + 3' + 2':30" + 1'30" rec siempre 1' - Soltar 2' y estiramientos.	18 Descanso	19 Gimnasio. (ver tabla)	20 60' suave * Rodaje: sábado o domingo	21 10K ALCOBENDAS
22 Trabajo de cuestas: 5 x 40 m + 5 x 80 m + 5 x 100 m	23 Descanso	24 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 2x (6 x 1'F / 1'S) rec 3' al trote bloque. - Soltar 2' y estiramientos.	25 Descanso	26 Gimnasio. (ver tabla)	27 ENTRENO CONJUNTO Lugar: Parque JC I (parking). Hora: 10:00 (9:50 allí para organizar). Entreno: Rodaje de 50-60' por la grupos de nivel (A, B, C, D y E).	28 Deporte alternativo
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 70' suave	5

■ 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.

