

DICIEMBRE

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
4 - 10' calentamiento - Fartlek 3 x 12' - Rectas 5x60 m progresivos - Enfriamiento 2' - Estiramientos	5 Descanso	6 ENTRENO CONJUNTO Lugar: CIRCUIRO DEL JARAMA Hora: 10:00 Presentacion. 10:25 Enreno Entreno: Supervisión recorrido www.jaramariadevillota.com	7 Descanso	8 Gimnasio. (ver tabla)	9 50' rodaje controlado * Rodaje: sábado o domingo	10 MARATON MÁLAGA 42 km CARRERA DE LA MUJER 6 km
11 - Rodaje regenerativo 50'	12 Descanso	13 - Calentamiento y TC - Series: 1 x 5' (d/2:30) + 1 x 4:30 (d/2:15) + 2 x 4' (d/2') + 2 x 2:30 (d/1:45) - Soltar y estiramientos.	14 Descanso	15 Gimnasio. (ver tabla)	16 60' rodaje controlado. Últimos 10' forzado sostenible * Rodaje: sábado o domingo	17 CROSS DE CERCEDILLA 12 km VILLA DE ARANJUEZ 10 km
18 - Rodaje regenerativo 40'	19 Descanso	20 - Calentamiento y TC - Series: 2 x (1:30 (d/1') + 3' (d/1:30) + 4' (d/2') + 3' (d/1:30) + 1:30 (d/1')) - Soltar y estiramientos.	21 Descanso	22 Gimnasio. (ver tabla)	23 70' rodaje controlado. Últimos 15' forzado sostenible * Rodaje: sábado o domingo	24 JARAMA MARÍA DEL VILLOTA 5 y 10 km
25 - 10' calentamiento - 25' progresivo terminando últimos 7' fuertes. - Rectas 8 x 50 m - Estiramientos.	26 Descanso	27 - Calentamiento y TC - Series: 3 x (4 x 2') rec 1'30" bloq 2:30 - Soltar 2' y estiramientos.	28 Descanso	29 Gimnasio. (ver tabla)	30 SAN SILVESTRE SANSE 10 km	31 SS VALLECANA 10 km

■ 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.

TC: Técnica de carrera

