

OCTUBRE

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 - 10' calentamiento. - Cuestas 5 x 100 m progresivos + 5 rectas de 100 m progresivos. - 10' soltar. - Estiramientos.	3 Descanso	4 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek 9 x 1' rec 45" - Estiramientos	5 Descanso	6 Gimnasio. (ver tabla)	7 40' rodaje suave cómodo * Rodaje: sábado o domingo	8 DESAFÍO CLUBES Lugar: CASA DE CAMPO. Entreno: Carrera de relevos.
9 - 10' calentamiento. - Rodaje regenerativo 30 min progresivos. - Estiramientos.	10 Descanso	11 - Calentamiento - Técnica de carrera. - Introducción series: 3 x (45", 1:15, 1:30) rec 45", 1:15. bloq 1:30 - Estiramientos	12 Descanso	13 Gimnasio. (ver tabla)	14 55' rodaje terreno irregular * Rodaje: sábado o domingo	15 CARRERA WONDER WOMAN 6 km
16 - 5' calentamiento. - Fartlek: 3 x (10' fuertes + 5' suaves). - Estiramientos.	17 Descanso	18 - Calentamiento + progresivos - 3 x (3 x 1:30 prog. 1 a 3). rec 1', bloq. 2' - Estiramientos.	19 Descanso	20 Gimnasio. (ver tabla)	21 60' rodaje de trabajo forzado sostenible * Rodaje: sábado o domingo	22 CARRERA DE LA CIENCIA 10 km MM VALENCIA 21 km
23 - Rodaje 40' suave. - Estiramientos.	24 Descanso	25 - Calentamiento y TC - Series: 2 x (3:30, 2', 1:30, 1:15) rec 2', 1:40, 1:15. bloq. d/2:30' - Estiramientos.	26 Descanso	27 Gimnasio. (ver tabla)	28 ENTRENO CONJUNTO Lugar: DEHESA NAVALCARBÓN (LAS 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).	29 CARRERA MERCAMADRID 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

