

AVANZADO NOVIEMBRE



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6	7	8	9	10	11	12
DESCANSO	15' C.C.L.+ , 7' rápido, 3' C.C.L, 5' rápido, 2' C.C.L., 3' rápido + 8' C.C.L. + Estirar	DESCANSO O 35' C.C.L + ESTIRAR	20' C.C.L. + 3 Km EN PROGRESIÓN + 5' C.C.L. + 5 Rectas +Estirar	DESCANSITO COMPLETITO PIERNAS EL ALTO	DESCANSO O 25' C.C.L + ESTIRAR	80' C.C.L + 5 Rectas + Estiramientos O BEHOBIA + CHULETON ☺
13	14	15	16	17	18	19
DESCANSO	BEHOBIANOS 30 TROTE SUAVE. EL RESTO 60 EN PROGRESIÓN.	DESCANSO COMPLETO	BEHOBIANOS 45 TROTE SUAVE. El resto realizar un recorrido de unos 22' de C.C.L. y seguidamente repetirlo sin descanso en 1'30" menos + Estirar	DESCANSO	DESCANSO O 25' C.C.L + ESTIRAR	60' C.C.L + 5 Rectas + Estiramientos
20	21	22	23	24	25	26
DESCANSO O 30' C.C.L + ESTIRAR	ACONDICIONAMIENTO FISICO	DESCANSO O 30' C.C.L + ESTIRAR	15' C.C.L.+ Estiramientos cortos + 4 Rectas + 2 x (6 x 1Minuto fuerte) Rec.: 1 minuto suave y 4'trote entre bloques. + 10' C.C.L. + Estirar	DESCANSO	DESCANSO O 30' C.C.L + ESTIRAR	65' C.C.L. + 5 Rectas + Estiramientos
27	28	29	30	1	2	3
DESCANSO O 30' C.C.L + ESTIRAR	15' C.C.L.+ 4 Rectas + Cuestas pendiente media: 3x(4x20") Rec.: 90" de trote suave y 5'tr. entre grupos + Recta de 20" tras cada grupo + 8' C.C.L	DESCANSO O 30' C.C.L + ESTIRAR	RODAJE DE 40 MINUTOS EN PROGRESIÓN	DESCANSO	DESCANSO O 30' C.C.L + ESTIRAR	60' C.C.L. + 5 Rectas + Estiramientos

