

## INTERMEDIO NOVIEMBRE



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6	7	8	9	10	11	12
DESCANSO	45' C.C.L (CARRERA CONTINUA LENTA) + 5 Rectas + Estiramientos	DESCANSO	20' C.C.L. + 3 Km EN PROGRESIÓN + 5' C.C.L. + 5 Rectas +Estirar	DESCANSO	DESCANSO	40' C.C.L DE TROTE VARIADO + 5 Rectas + Estiramientos
13	14	15	16	17	18	19
DESCANSO	30 TROTE HOY OS ACOMPAÑARAN LOS AVANZADOS DE BEHOBIA, PARA CONTAROS SU GRAN AVENTURA☺	DESCANSO	Realizar un recorrido de unos 22' de C.C.L. y seguidamente repetirlo sin descanso en 1'30" menos + Estirar	DESCANSO	DESCANSO	45' C.C.L + 5 Rectas + Estiramientos
20	21	22	23	24	25	26
DESCANSO	ACONDICIONAMIENTO FISICO	DESCANSO	15' C.C.L.+ Estiramientos cortos + 4 Rectas + 6 x 1Minuto fuerte Rec.: 1 minuto suave + 10' C.C.L. + Estirar	DESCANSO	DESCANSO	50' C.C.L. + 5 Rectas + Estiramientos
27	28	29	30	1	2	3
DESCANSO	15' C.C.L.+ Calentar + 4 Rectas + Cuestas pendiente media: 2x(4x20") Rec.: 90" de trote suave y 5'tr. entre grupos + Recta de 20" tras cada grupo + 8' C.C.L	DESCANSO	RODAJE DE 40 MINUTOS EN PROGRESIÓN	DESCANSO	DESCANSO	45' C.C.L. + 5 Rectas + Estiramientos