



PACO MILÁN

ENTRENO DEL 29 DE SEPTIEMBRE AL 2 DE NOVIEMBRE DE 2014

1ª SEMANA	
Lunes 29	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 30	15´ DE CALENTAMIENTO + TEST DE COOPER SOLAMENTE ES PARA EVALUAR EL ESTADO CON EL QUE EMPEZAIIS CON NOSOTROS Y PODER LLEVAR UNA EVALUACION Y SEGUIMIENTO A LO LARGO DE LA TEMPORADA, SE TRATA DE 12´A UN RITMO CONSTANTE Y LA DIFICULTAD ESTA EN COGER UN RITMO QUE SE PUEDA AGUANTAR DURANTE ESOS 12´,YA QUE QUEREMOS QUE EL RITMO SEA CONTINUO,SI ALGUNO VE QUE SE HA EQUIVOCADO DURANTE LOS PRIMEROS 5´,PARA, Y LO VOLVERIA A INTENTAR A LOS 10´SUIGUIENTES SIN PROBLEMAS..... 5´ DE RODAJE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 1	DESCANSO O 50´SUAVES
Jueves 2	15´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE MULTISALTOS Y ACONDICIONAMIENTO FISICO 5 KM DE FARTLEK + 5´DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
viernes 3	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE+ 6 PROGRESIONES DE 100 METROS O DESCANSO
Sábado 4	CHARLA CON PEPE GONZALEZ Y PACO MILAN, DONDE PODREIS RESOLVER TODAS VUESTRAS DUDAS Y POR LA TARDE; CARRERA POPULAR DE YECLA
Domingo 5	1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
2ª SEMANA	
Lunes 6	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 7	CAL 15´ DE C.C + 10´ DE ESCALERAS + 2 BLOQUES DE; 1 X 1000 + 1 X 800 + 1 X 500 VAMOS A INTENTAR BAJAR 1´´ CADA CIEN EN CADA SERIE, SI EMPEZAMOS EN 27´´,LA SIGUIENTE A 26´´,25´´,24 ...Y ASI SUCESIVAMENTE DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´40´´, DESCANSO ENTRE BLOQUE DE 2´ 5´ DE TROTE SUAVE PARA SOLTAR PIERNAS+ ESTIRAMIENTOS
Miércoles 8	50´SUAVES + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS O DESCANSO
Jueves 9	15´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10 VECES SEGUIDAS; SERIE DE 300 METROS +



PACO MILÁN

	100 METROS DE RECUPERACION AL TROTE. TOTAL; 4 KM + LOS 300 BAJAREMOS 1'' CADA DOS SERIES. 2 AL MISMOS RITMO Y BAJAMOS 1'', OTRAS 2 Y BAJAMOS OTRO SEGUNDO Y ASI HASTA EL FINAL. 5' DE TROTE PARA SOLTAR PIERNAS + ESTIRAMIENTOS
Viernes 10	40' SUAVES + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS O DESCANSO
Sábado 11	CARRERA POPULAR DE AYORA
Domingo 12	1H 30' DE C.C SUAVE + O DESCANSO
3ª SEMANA	
Lunes 13	1 HORA DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Martes 14	15' DE CALENTAMIENTO + 10' DE MULTISLTOS + 2 BLOQUES DE 6 SERIES DE 40'' LA BAJADA LA HAREMOS ANDANDO O TROTANDO SUAVE. ENTRE BLOQUE DESCANSAMOS 2' 5' DE RELAJACION+ ESTIRAMIENTOS
Miércoles 15	DESCANSO O 50' DE CARRERA CONTINUA SUIAVE
jueves 16	15' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 5 KM DE FARTLEK 5' DE TROTE SUAVE+ ESTIRAMIENTOS
viernes 17	40' SUAVES DE CARRERA CONTINUA + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS O DESCANSO
Sábado 18	MILLA DE ALMANSA... OFICIALMENTE CREO QUE YA TODOS, O EL QUE QUIERA PODRA COMPETIR COMO ESCUELA DEL CORREDOR
Domingo 19	MEDIA MARATON DE VALENCIA O DESCANSO
4ª SEMANA	
Lunes 20	DESCANSO O 50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 21	15' DE CALENTAMIENTO + 2 BLOQUES DE; 3 X 500 BAJAREMOS 1'' CADA 100 , DESCANSO ENTRE SERIE DE 1'20'' DESCANSO DE 2' ENTRE BLOQUE. TROTE DE 5' PARA SOLTAR PIERNAS + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 22	40' DE RODAJE SUAVE O DESCANSO
jueves 23	20' DE CARRERA CONTINUA + 3 BLOQUES DE; 1 X 400 + 1 X 300+ 1 X 200 + 1 X 100 + INTENTAREMOS QUE CADA SERIE SEA 1'' MAS RAPIDA QUE LA



PACO MILÁN

	ANTERIOR.. Y SI EL PRIMER 400 EMPEZAMOS A 25'', EL SEGUNDO 400 A 24'' Y EL TERCERO A 23''+ DESCANSO ENTRE SERIE DE 1', DESCANSO ENTRE BLOQUE DE 2'+ ESTIRAMIENTOS
viernes 24	30' DE CARRERA CONTINUA + 10 VECES(1 DE CARRERA CONTINUA SUAVE +1 RITMO VIVO)
Sábado 25	DESCANSO
Domingo 26	1 HORA 20 DE CARRERA CONTINUA
5ª SEMANA	
Lunes 27	DESCANSO
Martes 28	15' DE CARRERA CONTINUA+ 1 X 1500 + 1 X 1000 + 1 X 500 + 1 X 300 + 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIE DE 1'40'' TROTE SUAVE 5'+ ESTIRAMIENTOS
Miércoles 29	DESCANSO O 50' SUAVES
Jueves 30	15' DE CARRERA CONTINUA + 2 OREGONES + 5' DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Viernes 31	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 1	DESCANSO
Domingo 2	1 HORA 20 DE CARRERA CONTINUA