PACO MILÁN

ENTRENO DEL 29 DE SEPTIEMBRE AL 2 DE NOVIEMBRE DE 2014	
1ª SEMANA	
Lunes 29	DESCANSO
Martes 30	15´ DE CALENTAMIENTO + TEST DE COOPER SOLAMENTE ES PARA EVALUAR EL ESTADO CON EL QUE EMPEZAIS 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
Jueves 2	10´DE CALENTAMIENTO + 10´ DE MULTISALTOS Y ACONDICIONAMIENTO FISICO + 40´ DE CACOS + ESTIRAMIENTOS
viernes 3	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	50´ DE CACOS
2ª SEMANA	
Lunes 6	DESCANSO
Martes 7	10´DE CALENTAMIENTO + 10´DE ESCALERAS + 40´ DE CACOS + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 8	DESCANSO
Jueves 9	10´DE CALENTAMIENTO + 40´ DE CACOS + ESTIRAMIENTOS
Viernes 10	DESCANSO
Sábado 11	CARRERA POPULAR DE AYORA
Domingo 12	DESCANSO O 50´DE CACOS
3ª SEMANA	
Lunes 13	DESCANSO
Martes 14	15´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE MULTISLTOS + 40´DE CACOS + 5´DE RELAJACION+ ESTIRAMIENTOS
Miércoles 15	DESCANSO
jueves 16	15´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ DE TECNICA DE CARRERA +

	40´DE CACOS 5´ DE TROTE SUAVE+ ESTIRAMIENTOS
viernes 17	DESCANSO
Sábado 18	MILLA DE ALMANSA… OFICIALMENTE CREO QUE YA TODOS, O EL QUE QUIERA PODRA COMPETIR COMO ESCUELA DEL CORREDOR
Domingo 19	DESCANSO
4ª SEMANA	
Lunes 20	DESCANSO
Martes 21	15´ DE CALENTAMIENTO + 40´DE CACOS TROTE DE 5´ PARA SOLTAR PIERNAS + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 22	DESCANSO
jueves 23	20´ DE CARRERA CONTINUA + CACOS DURANTE 40´+ ESTIRAMIENTOS
viernes 24	DESCANSO
Sábado 25	1 HORA DE CACO
Domingo 26	DESCANSO
5ª SEMANA	
Lunes 27	DESCANSO
Martes 28	15´DE CALENTAMIENTO+ 40´DE CACOS + TROTE SUAVE 5´+ ESTIRAMIENTOS
Miércoles 29	DESCANSO
Jueves 30	15´ DE CARRERA CONTINUA + 2 OREGONES + 5´ DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Viernes 31	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE SI ES YA POSIBLE… O INTENTAREMOS LLEGAR YA AL MAXIMO TIEMPO CORRIENDO
Sábado 1	DESCANSO
Domingo 2	1 HORA DE CACOS