



# PACO MILÁN

## ENTRENO DEL 29 DE SEPTIEMBRE AL 2 DE NOVIEMBRE DE 2014

1ª SEMANA	
Lunes 29	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>
Martes 30	15´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE ESCALERAS + 8 SERIES DE 500 METROS DESCANSO ENTRE SERIE DE 1´30´´ SIEMPRE DE MENOS A MAS O MANTENIENDO RITMO + 5´ DE RODAJE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 1	<b>DESCANSO</b> 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
Sábado 4	<b>DESCANSO</b>
Domingo 5	1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA O VOLTA A PEU FALLES (DIVINA PASTORA)
2ª SEMANA	
Lunes 6	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>
Martes 7	CAL 15´ DE C.C + 10´ DE ESCALERAS + 2 BLOQUES DE 5X400 EMPEZAREMOS A RITMO "COMODO",Y BAJAREMOS 1´´ CADA 100 EN CADA SERIE, EL SEGUNDO BLOQUE LO EMPEZAREMOS 1´´ MAS RAPIDO QUE EMPEZAMOS EL PRIMER BLOQUE, ES DECIR,SI HEMOS INICIADO EL ENTRENAMIENTO A 30´´,EL SEGIUNDO BLOQUE LO EMPEZAREMOS EN 29´´. 5´DE TROTE SUAVE PARA SOLTAR PIERNAS+ ESTIRAMIENTOS
Miércoles 8	50´SUAVES + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS <b>O DESCANSO</b>
Jueves 9	1 HORA 20´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE,SIENDO LOS ULTIMOS 10´A RITMO DE NUESTRA MEJOR MARCA EN MEDIA MARATON O A NUESTRO 90%
Viernes 10	40´SUAVES + 10´ DE CARRERA CONTINUA A RITMO VIVO 6 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 11	<b>DESCANSO</b>
Domingo 12	1H 30´ DE C.C SUAVE + O MEDIA MARATON DE ALZIRA
3ª SEMANA	
Lunes 13	1 HORA DE CARRERA CONTINUA <b>O DESCANSO</b>
Martes 14	15´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE ESCALERAS +



# PACO MILÁN

	10 VECES SEGUIDAS; SERIE DE 300 METROS + 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 5' DE RELAJACION+ ESTIRAMIENTOS
Miércoles 15	<b>DESCANSO</b> O 50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
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
Sábado 18	<b>DESCANSO</b>
Domingo 19	MEDIA MARATON DE VALENCIA
<b>4ª SEMANA</b>	
Lunes 20	<b>DESCANSO</b> O 50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 21	15' DE CALENTAMIENTO + 4 X 1000 + 1 X 500 BAJAREMOS 1'' CADA 100 EN LOS MILES, Y EL 500, A SER POSIBLE LO HAREMOS 2'' MAS RAPIDOS QUE EL ULTIMO 1000 REALIZADO DESCANSO ENTRE SERIE DE 1'40'' TROTE DE 5'+ ESTIRAMIENTOS
Miércoles 22	40' DE RODAJE SUAVE O <b>DESCANSO</b>
jueves 23	20' DE CARRERA CONTINUA + 2 X 6 CUESTAS DE 40'' + 20' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + ESTIRAMIENTOS
viernes 24	20' DE CARRERA CONTINUA + 10 VECES(1' DE CARRERA CONTINUA SUAVE +1' RITMO VIVO)
Sábado 25	<b>DESCANSO</b>
Domingo 26	VOLTA A PEU CULLERA Ó 1 HORA 20' DE CARRERA CONTINUA
<b>5ª SEMANA</b>	
Lunes 27	<b>DESCANSO</b>
Martes 28	15' DE CARRERA CONTINUA+ 1 X 2000 + 1 X 1000 + 1 X 500 + 1 X 300 + 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIE DE 1'40'' TROTE SUAVE 5'+ ESTIRAMIENTOS



**PACO MILÁN**

Miércoles 29	<b>DESCANSO</b> 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	<b>DESCANSO</b>
Domingo 2	VOLTA A PEU AL CABANYAL