PACO MILÁN

ENTRENO DEL 1 DE DICIEMBRE AL 4 DE ENERO DE 2015	
1ª SEMANA	
Lunes 1	DESCANSO
Martes 2	15´ DE CALENTAMIENTO + 2 OREGONES + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 3	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Jueves 4	15´ DE CALENTAMIENTO + 4 X 1000 + 1 X 500 HAREMOS 1´´ MAS RAPIDO CADA MIL Y TERMINAREMOS EL 500 A NUESTRO 90/95% DE NUESTRO UMBRAL, RECUPERACION ENTRE SERIE DE 1´30´´, 5´ DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
viernes 5	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´A RITMO VIVO (NUNCA A TOPE)
Sábado 6	DESCANSO
Domingo 7	1 HORA 15´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE FIN DE LA LIGA INTERNA 2014
2ª SEMANA	
Lunes 8	DESCANSO
Martes 9	15´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TECNICA DE CARRERA + 4 BLOQUES DE ; 1 X 400 + 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIE 45´´ DESCANSO ENTRE BLOQUE 1´30´´+ BAJAMOS 1´´ CADA 100 EN CADA SERIE + EL ULTIMO BLOQUE AL 90% DE NUESTRO UMBRAL 5´ DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 10	40´ SUAVES DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Jueves 11	15´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE MULTISALTOS + 2 BLOQUES DE (4 X 500) IREMOS BAJANDO 1´´ CADA SERIE,PERO SE HARAN LOS DOS BLOQUES AL MISMO RITMO. DESCANSO ENTRE SERIE DE 1´ DESCANSO ENTRE BLOQUE DE 2´. 5´DE TROTE SUAVE ESTIRAMIENTOS
Viernes 12	40´ SUAVES DE CARRERA CONTINUA+ 6 PROGRESIONES DE 100 METROS +
Sábado 13	DESCANSO
Domingo 14	1 HORA 20´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE, SIENDO LOS ULTIMOS 10´A RITMO VIVO(PERO NUNCA A TOPE)
3ª SEMANA	

PACO MILÁN

Lunes 15	DESCANSO
Martes 16	15´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TECNICA DE CARRERA + 2 BLOQUES DE; 5 X 300 + 100 METROS DE RECUPERACION EL DESCANSO DE LA SERIE DE 300 SERAN 100 METROS A TROTE SUAVE,AL ACABAR LAS 5 VUELTAS, DESCANSO DE 2´ANTES DEL SIGUIENTE BLOQUE 5´ DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 17	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
jueves 18	40´ DE CARRERA CONTINUA POR EL PARQUE DE ENFRENTE DE PARC CENTRAL + 20 PROGRESIONES DE 100 METROS
viernes 19	40´ DE CARRERA CONTINUA + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 20	DESCANSO
Domingo 21	MEDIA MARATON PAIPORTA/PICANYA http://www.mychip.es/evento/316
4ª SEMANA	
Lunes 22	DESCANSO
Martes 23	20´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 2 X 9 CUESTAS CORTAS+ 20´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 24	DESCANSO
jueves 25	¡¡¡¡¡¡¡FELIZ NAVIDAD!!!!!!
viernes 26	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Sábado 27	DESCANSO
Domingo 28	20´ DE CALENTAMIENTO + 20 SERIES DE 1000 METROS DESCANSO ENTRE SERIES DE 30´´…+ 2000 ABDOMINALES
5ª SEMANA	
Lunes 29	DESCANSO
Martes 30	15´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TECNICA DE CARRERA 4 KM DE FARKLET + 5´DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 31	DESCANSO
Jueves 1	!!!FELIZ AÑO NUEVO!!!!
Viernes 2	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Sábado 3	DESCANSO
Domingo 4	1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE