



PACO MILÁN

ENTRENO DEL 3 DE NOVIEMBRE AL 30 DE NOVIEMBRE DE 2014

1ª SEMANA	
Lunes 3	DESCANSO
Martes 4	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; 40'' DESCANSO ENTRE BLOQUE; 1'30''+ BAJAMOS 1'' CADA 100 EN CADA SERIE + 5' DE RELAJACION + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 5	DESCANSO
Jueves 6	15' DE CALENTAMIENTO + 1 X 1000 + 1 X 500 + 1 X 1000 + 1 X 500 + 1 X 800 RECUPERACION DE 1'40'' ENTRE SERIES 5' DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
viernes 7	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10'A RITMO DE RITMO VIVO O ZONA 4
Sábado 8	DESCANSO
Domingo 9	PUJADA AL CASTELL DE XATIVA O 1 HORA 10' SUAVES
2ª SEMANA	
Lunes 10	DESCANSO
Martes 11	CALENTAMIENTO 15'+ 2 OREGONES DESCANSO DE 2' ENTRE OREGON + 5' DE RELAJACION Y MUCHOS ESTIRAMIENTOS
Miércoles 12	40'SUAVES DE CARRERA CONTINUA+ 6 PROGRESIONES DE 100 METROS O DESCANSO
Jueves 13	15' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 4 KM DE FARTLEK(SIENDO EL ULTIMO 50 TRANQUILO) + ESTIRAMIENTOS
Viernes 14	40'SUAVES DE CARRERA CONTINUA+ 6 PROGRESIONES DE 100 METROS +
Sábado 15	DESCANSO
Domingo 16	10K DE VALENCIA O 1 HORA 10' DE RODAJE SUAVE
3ª SEMANA	
Lunes 17	DESCANSO
Martes 18	15' DE CARRERA CONTINUA DE CALENTAMIENTO + 10' DE MULTISALTOS + 10 PROGRESIONES DE 100 METROS CON SALIDA EN SKIPPING +



PACO MILÁN

	4 VECES; 1 X 500 + 1 X 300 + 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIE; 40'' DESCANSO ENTRE BLOQUE; 1'30'' 5' DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 19	DESCANSO
jueves 20	15 DE CALENTAMIENTO + 10' DE ESCALERAS 1 X 1500 + 1 X 1000 + 1 X 800 + 1 X 300 + 1 x 100 DESCANSO ENTRE SERIE DE 1'30'' 5' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + ESTIRAMIENTOS
viernes 21	40' DE CARRERA CONTINUA + 15' DE CARRERA A RITMO DE NUESTRA MEJOR MEDIA
Sábado 22	DESCANSO
Domingo 23	1 HORA 20' DE CARRERA CONTINUA MUY SUAVE
4ª SEMANA	
Lunes 24	DESCANSO
Martes 25	20' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 2 X 9 CUESTAS CORTAS+ LAS IMPARES SERAN CON SKIPPING + 20' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 26	DESCANSO
jueves 27	15' DE CALENTAMIENTO 5 KM DE FARTLEK + MUCHO ESTIRAMIENTO
viernes 28	45' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Sábado 29	DESCANSO
Domingo 30	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE + O CARRERA DE PETROLA