



# PACO MILÁN

## ENTRENAMIENTO DEL 2 DE FEBRERO AL 1 DE MARZO DE 2015

1ª SEMANA	
Lunes 2	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE <b>O DESCANSO</b>
Martes 3	15' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA 6 BLOQUES DE SERIES DE; 1 X 400 + 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 DESCANSO DE 40'' ENTRE SERIES, Y 1'20'' ENTRE BLOQUE + 5' DE CARRERA CONTINUA + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 4	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Jueves 5	15' DE CALENTAMIENTO + 10' DE ESCALERAS + 1 X 1000 + 1 X 500 + 1 X 1000 + 1 X 500 + 1 X 1000 + 1 X 500 + 1 X 300 DESCANSO DE 1'30'' ENTRE SERIES 5' DE CARRERA CONTINUA + ESTIRAMIENTOS
viernes 6	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10' DE CARRERA A RITMO VIVO
Sábado 7	<b>DESCANSO</b>
Domingo 8	1 HORA 20' DE CARRERA CONTINUA SUAVE, TERMINANDO LOS ULTIMOS 10'A NUESTRO RITMO DE COMPETICION EN MEDIA MARATON MARATON O AL 80%
2ª SEMANA	
Lunes 9	40'SUAVES <b>O DESCANSO</b>
Martes 10	20' DE CALENTAMIENTO + 2 BLOQUES DE; 6 CUESTAS DE 1', RECUPERAMOS BAJANDO SUAVE O ANDANDO 20' DE RECUPERACION+ ESTIRAMIENTOS
Miércoles 11	50' SUAVES DE CARRERA CONTINUA
Jueves 12	15' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 6 SERIES DE 800 METROS + 1 SERIE DE 500 METROS ELEGIREMOS UN RITMO COMODO EN LA PRIMERA PORQUE IREMOS BAJANDO 1'' CADA SERIE,SIENDO EL ULTIMO(500) NUESTRO 90/95%, DESCANSO ENTRE SERIE DE 1'30''+ 5' DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Viernes 13	50' DE CARRERA CONTINUA + 10'A RITMO VIVO
Sábado 14	<b>DESCANSO</b>



# PACO MILÁN

Domingo 15	<a href="http://mitja.triesportlaribera.com/">http://mitja.triesportlaribera.com/</a> , O 1 HORA 20´ DE CARRERA CONTINUA
<b>3ª SEMANA</b>	
Lunes 16	50´ DE CARRERA CONTINUA <b>O DESCANSO</b>
Martes 17	15´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE MULTISALTOS 3 BLOQUES DE 4 X 500, LOS HAREMOS TODOS AL 80/85%,EXCEPTO EL ULTIMO DE CADA BLOQUE, QUE LO HAREMOS AL 95% DESCANSO DE 1´30´´ ENTRE SERIE Y 2´ ENTRE BLOQUE 10´ DE TROTE SUAVE ESTIRAMIENTOS
Miércoles 18	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
jueves 19	15´ DE CALENTAMIENTO + 6 KM DE FARKLET + 5´ DE CARRERA CONTINUA + ESTIRAMIENTOS
viernes 20	50´ DE CARRERA CONTINUA + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 21	<b>DESCANSO</b>
Domingo 22	<a href="http://carreras.deportevalencia.com/calendario-detalle.php?id=135">http://carreras.deportevalencia.com/calendario-detalle.php?id=135</a> , O <a href="http://www.mmxativa.com/">http://www.mmxativa.com/</a> , O O 1 HORA 20´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
<b>4ª SEMANA</b>	
Lunes 23	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10 PROGRESIONES DE 100 METROS
Martes 24	20´ DE CALENTAMIENTO + 2 BLOQUES DE 9 CUESTAS CORTAS, DESCANSO DE 2´ ENTRE BLOQUE+ 20´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 25	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
jueves 26	15´ DE CALENTAMIENTO + 1 X 300 + 1 X 500 + 1 X 800 + 1 X 1000 + 1 X 2000 + 1 X 500 + 1 X 300, DESCANSO ENTRE SERIE DE 1´20´´ LAS HAREMOS TODAS AL 80/90% DE NUESTRO POTENCIAL, 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE+ ESTIRAMIENTOS
viernes 27	30´ A RITMO SUAVE + 20´ A RITMO VIVO + 10´ A RITMO SUAVE, SI NO COMPETIMOS EL DOMINGO O 40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Sábado 28	<b>DESCANSO</b>
Domingo 1	<a href="http://www.15kvalencia.com/">http://www.15kvalencia.com/</a> , O 1 HORA 20´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE