



# PACO MILÁN

ENTRENAMIENTO DEL 2 DE FEBRERO AL 1 DE MARZO DE 2015	
<b>1ª SEMANA (75/80)</b>	
Lunes 2	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 3	15' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA 2 BLOQUES DE 5 X 500 DESCANSO DE 1' ENTRE SERIES, Y 1'40'' ENTRE BLOQUE + 5' DE CARRERA CONTINUA + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 4	<b>DESCANSO</b>
Jueves 5	15' DE CALENTAMIENTO + 10' DE ESCALERAS + 10 X (400 Y 200) NINGUNA SERIE SE HARÁ A TOPE, TODAS AL 90% +/- DESCANSO ENTRE SERIE 30', Y ENTRE BLOQUE 1'. 5' DE CARRERA CONTINUA + ESTIRAMIENTOS
viernes 6	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10' DE CARRERA A RITMO VIVO
Sábado 7	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>
Domingo 8	1 HORA 30' DE CARRERA CONTINUA SUAVE,
<b>2ª SEMANA (75/82)</b>	
Lunes 9	50' SUAVES DE CARRERA CONTINUA
Martes 10	20' DE CALENTAMIENTO + 10' DE MULTISALTOS + 1 X 2000 + 1 X 1500 + 1 X 1000 + 1 X 500 ESTIRAMIENTOS
Miércoles 11	1 HORA DE RODAJE SUAVE O <b>DESCANSO</b>
Jueves 12	20' 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>
Domingo 15	1 HORA 30' DE CARRERA CONTINUA
<b>3ª SEMANA (75/85)</b>	
Lunes 16	1 HORA DE CARRERA CONTINUA + ABDOMINALES Y ESTIRAMIENTOS
Martes 17	15' DE CALENTAMIENTO + 10' DE MULTISALTOS 1 X 3000 + 1 X 2000 + 1 X 1000 +



# PACO MILÁN

	1 X 500 DESCANSO DE 1'30" ENTRE SERIE, LA INTENSIDAD DE LAS SERIES SERÁ AL 90%,NUNCA A TOPE 5' DE CARRERA CONTINUA SUAVE PARA SOLTAR + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 18	1 HORA 20' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
jueves 19	15' DE CALENTAMIENTO + 6 KM DE FARKLET + 5' DE CARRERA CONTINUA + ESTIRAMIENTOS
viernes 20	1 HORA 10' DE CARRERA CONTINUA + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 21	DESCANSO
Domingo 22	<a href="http://www.mmxativa.com/">http://www.mmxativa.com/</a> , O 1 HORA 40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
<b>4ª SEMANA</b>	
Lunes 23	1 HORA 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	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10 CAMBIOS DE 1'A RITMO VIVO RECUPERANDO 1'A TROTE SUAVE . TOTAL DEL ENTRENAMIENTO; 60' O DESCANSO
jueves 26	15' DE CALENTAMIENTO + 6 X 1000 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, O 50' DE TROTE SUAVE, SI NOS VAMOS NOTANDO LAS PIERNAS CARGADAS
Sábado 28	DESCANSO
Domingo 1	1 HORA 45' DE CARRERA CONTINUA SUAVE