



PACO MILÁN

ENTRENAMIENTO DEL 2 DE FEBRERO AL 1 DE MARZO DE 2015

1ª SEMANA	
Lunes 2	40' SUAVES O DESCANSO
Martes 3	15' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA 4 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	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Jueves 5	15' DE CALENTAMIENTO + 10' DE ESCALERAS, 1 X 1000 + 1 X 500 + 1 X 1000 + 1 X 500 + 1 X 300 DESCANSO DE 1'30'' ENTRE SERIES 5' DE TROTE + ESTIRAMIENTOS
viernes 6	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Sábado 7	DESCANSO
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 O DESCANSO
Martes 10	20' DE CALENTAMIENTO + 2 BLOQUES DE; 6 CUESTAS DE 40'', RECUPERAMOS BAJANDO SUAVE O ANDANDO 20' DE RECUPERACION+ ESTIRAMIENTOS
Miércoles 11	50' SUAVES DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Jueves 12	15' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 5 SERIES DE 800 METROS, ELEGIREMOS UN RITMO COMODO EN LA PRIMERA PORQUE IREMOS BAJANDO 1'' CADA SERIE, SIENDO EL ULTIMO A NUESTRO 90/95%, DESCANSO ENTRE SERIE DE 1'30''+ 5' DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Viernes 13	40' DE CARRERA CONTINUA+ 10'A RITMO VIVO
Sábado 14	DESCANSO
Domingo 15	http://mitja.triesportlaribera.com/ , O 1 HORA 15'' DE CARRERA CONTINUA
3ª SEMANA	



PACO MILÁN

Lunes 16	50' DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Martes 17	15' DE CALENTAMIENTO + 10' DE MULTISALTOS 2 BLOQUES DE 4 X 500, LOS HAREMOS TODOS AL 80/85%,EXCEPTO EL ULTIMO, 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 O DESCANSO
jueves 19	15' DE CALENTAMIENTO + 5 KM DE FARKLET + 5' DE CARRERA CONTINUA + ESTIRAMIENTOS
viernes 20	40' DE CARRERA CONTINUA + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 21	DESCANSO
Domingo 22	http://carreras.deportevalencia.com/calendario-detalle.php?id=135 , http://www.mmxativa.com/ , O 1 HORA 20' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
4ª SEMANA	
Lunes 23	40' 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 O DESCANSO
jueves 26	15' DE CALENTAMIENTO + 1 X 300 + 1 X 500 + 1 X 800 + 1 X 1000 + 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	20' A RITMO SUAVE + 20' A RITMO VIVO + 10' A RITMO SUAVE, SI NO COMPETIMOS EL DOMINGO O 40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Sábado 28	DESCANSO
Domingo 1	http://www.15kvalencia.com/ , O 1 HORA 20' DE CARRERA CONTINUA SUAVE