



PACO MILÁN

ENTRENAMIENTOS DEL 2 DE MARZO AL 5 DE ABRIL

1ª SEMANA		
Lunes 2	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE	14 KM
Martes 3	20' DE CALENTAMIENTO + 1 X 3000 + 1 X 2000 + 1 X 1000 + RECUPERACION DE 1'30' ENTRE SERIEESTIRAMIENTOS, UNOS 25/30'' MAS BAJOS QUE NUESTRO RITMO OBJETIVO DE MARATON + ESTIRAMIENTOS	12 KM
Miércoles 4	DESCANSO	
Jueves 5	15' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA 6 KM DE FARTLEK + 5' DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS	10 KM
viernes 6	30' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 20' DE CARRERA A RITMO VIVO + 10'RITMO COMPETICION EN UN 5000	13 KM
Sábado 7	50'SUAVES O DESCANSO	12 KM
Domingo 8	2 HORAS DE CARRERA CONTINUA	25 KM
2ª SEMANA		
Lunes 9	1 HORA 20' DE RODAJE	16 KM
Martes 10	CAL 15' DE C.C + 10' DE ESCALERAS + 7 X 1000 + LAS 4 PRIMERAS SERIES AL MISMO RITMO Y BAJARMEOS 1'' EL 100 LAS TRES ULTIMAS SERIES,SIN SER LA ULTIMA AGONICA 5' CARRERA CONTINUA SUAVE + ESTIRAMIENTOS	13 KM
Miércoles 11	1 HORA 20' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS	16 KM
Jueves 12	15' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 6 BLOQUES DE ; 1 X 400+ 1 X 300+ 1 X 200+ 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1' Y ENTRE BLOQUE, 1'30'' 5' DE TROTE PARA SOLTAR PIERNAS + ESTIRAMIENTOS	10 KM
Viernes 13	30' SUAVES + 8 X (1 FUERTE + 1'SUAVE) + 10' DE CARRERA CONTINUA	14 KM
Sábado 14	DESCANSO	
Domingo 15	2 HORAS DE C.C SUAVE +	25KM
3ª SEMANA		
Lunes 16	1 HORA DE CARRERA CONTINUA	13 KM
Martes 17	15' DE CARRERA CONTINUA + 3 X 2000 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1'20'' .	13 KM



PACO MILÁN

	5´ DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS	
Miércoles 18	DESCANSO	
jueves 19	FELICIDADES PAPÁ!!!! 20´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 3 X 5 X 300 4 BLOQUES DE 5 SERIES DE 300 METROS, CADA SERIE DEL MISMO BLOQUE SERA 1´´ MAS RAPIDA QUE LA ANTERIOR, LA RECUPERACION SERAN LOS 100 METROS RESTANTES PARA TERMINAR LA VUELTA, QUE LOS HAREMOS MUY SUAVES SIN LLEGAR A DEJAR DE CORRER.. DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 2´. + ESTIRAMIENTOS	10 KM
viernes 20	40´ SUAVES DE CARRERA CONTINUA + 5 VECES; 3´ A RITMO SUAVE + 1´ A RITMO VIVO TOTAL; 1 HORA	14KM
Sábado 21	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO	10 KM
Domingo 22	http://www.mediamaratoneche.com/ O 2 HORAS DE RODAJE	
4ª SEMANA		
Lunes 23	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE	11 KM
Martes 24	15´ DE CARRERA CONTINUA + 10´ DE ACONDICIONAMIENTO FISICO + 5 BLOQUES DE; 1 X 3000 + 1 X 2000+ 1 X 1000 + DESCANSO DE 1´30´´ ENTRE SERIE + ESTIRAMIENTOS	10 KM
Miércoles 25	1 HORA 20´ DE RODAJE SUAVE O DESCANSO	16 KM
jueves 26	15´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TECNICA DE CARRERA + 8 KM DE FARTLEK + ESTIRAMIENTOS	12 KM
viernes 27	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE	12 KM
Sábado 28	www.facebook.com/poresasonrisa?fref=ts CARRERA SOLIDARIA POR GUATEMALA O 1 HORA 20´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE	16 KM
Domingo 29	2 HORAS DE RODAJE	25 KM
5ª SEMANA		
Lunes 30	DESCANSO	
Martes 31	15´ DE CALENTAMIENTO + 1 X 3000 + 1 X 2000 + 1 X 1000 + 5´ DE RODAJE SUAVE + ESTIRAMIENTOS	11 KM
Miércoles 1	1 HORA 20´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE	16 KM
Jueves 2	15´ DE CARRERA CONTINUA + 2 OREGONES + 5´ DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS	6 KM



PACO MILÁN

Viernes 3	5 KM A RITMO SUAVE + 3 KM A RITMO VIVO + 2 A RITMO COMPETICION	10KM
Sábado 4	DESCANSO	
Domingo 5	1 HORA 50´ DE CARRERA CONTINUA	23 KM