



PACO MILÁN

ENTRENAMIENTOS DEL 2 DE MARZO AL 5 DE ABRIL

1ª SEMANA	
Lunes 2	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 3	15´ DE CALENTAMIENTO + 2 OREGONES CON TRANSICIÓN DE 500 METROS + 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 4	DESCANSO O 50´SUAVES
Jueves 5	15´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TECNICA DE CARRERA 5 KM DE FARTLEK + 5´ DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
viernes 6	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE+ 6 PROGRESIONES DE 100 METROS O DESCANSO
Sábado 7	CARRERA DE EL RABAL(CATARROJA), O 50´SUAVES O DESCANSO
Domingo 8	1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA O MEDIA MARATON DE RIBARROJA
2ª SEMANA	
Lunes 9	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 10	CAL 15´ DE C.C + 10´ DE ESCALERAS + 3 BLOQUES DE; 1 X 1000+ 1 X 500 + 1´´ MAS RAPIDO EL 100 EN CADA 1000 Y LOS LOS TRES 500 SERAN AL 90%/95%, DESCANSO ENTRE SERIE DE 1´30´´Y 2´ ENTRE BLOQUES + 5´ CARRERA CONTINUA SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 11	50´SUAVES O DESCANSO
Jueves 12	15´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ DE TECNICA DE CARRERA + 4 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
Viernes 13	40´ SUAVES + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS O DESCANSO
Sábado 14	50´SUAVES O DESCANSO
Domingo 15	1H 20´ DE C.C SUAVE +
3ª SEMANA	
Lunes 16	1 HORA DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Martes 17	40´ DE CARRERA CONTINUA + 10´ DE CARRERA A RITMO VIVO + 5´ A RITMO COMPETICION
Miércoles 18	50´SUAVES O DESCANSO



PACO MILÁN

jueves 19	FELICIDADES PAPA!!!! 1 HORA DE RODAJE SUAVE + 10 PROGRESIONES DE 100 METROS
viernes 20	20' SUAVES DE CARRERA CONTINUA + 5 VECES; 3' A RITMO SUAVE + 1' A RITMO VIVO TOTAL; 40' O DESCANSO
Sábado 21	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Domingo 22	http://carreras.deportevalencia.com/calendario-detalle.php?id=136 O 1 HORA 20' DE RODAJE
4ª SEMANA	
Lunes 23	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 24	15' DE CARRERA CONTINUA + 10' DE ACONDICIONAMIENTO FISICO 3 BLOQUES DE; 1 X 400 + 1 X 300+ 1 X 200 + 1 X 100 + INTENTAREMOS QUE CADA SERIE SEA 1'' MAS RAPIDA QUE LA ANTERIOR.. Y SI EL PRIMER 400 EMPEZAMOS A 25'', EL SEGUNDO 400 A 24'' Y EL TERCERO A 23''+ DESCANSO ENTRE SERIE DE 1', DESCANSO ENTRE BLOQUE DE 2'+ ESTIRAMIENTOS
Miércoles 25	40' DE RODAJE SUAVE O DESCANSO
jueves 26	15' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 4 KM DE FARTLEK + ESTIRAMIENTOS
viernes 27	DESCANSO
Sábado 28	www.facebook.com/poresasonrisa?fref=ts CARRERA SOLIDARIA POR GUATEMALA, O 1ª 10 MIL PASOS BENIFAIO
Domingo 29	MEDIA MARATON DE MONCADA O 1 HORA 20' DE RODAJE
5ª SEMANA	
Lunes 30	40' DE RODAJE SUAVE O DESCANSO
Martes 31	15' DE CALENTAMIENTO + TEST DE COOPER LOS QUE LO HICIERON EN SU DIA, PODRAN OBSERVAR SU EVOLUCION, Y QUIEN NO HICIERA LA PRUEBA, LA PUEDE HACER POR PRIMERA VEZ,+ 5' DE RODAJE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 1	DESCANSO O 50' SUAVES
Jueves 2	15' DE CARRERA CONTINUA + 2 OREGONES + 5' DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Viernes 3	5 KM A RITMO SUAVE + 3 KM A RITMO VIVO +



PACO MILÁN

	2 A RITMO COMPETICION
Sábado 4	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Domingo 5	1 HORA 20' DE CARRERA CONTINUA