



# PACO MILÁN

## ENTRENAMIENTOS DEL 1 AL 28 DE JUNIO DE 2015

1ª SEMANA	
Lunes 1	40´SUAVES
Martes 2	15´ DE CALENTAMIENTO + 10 MINUTOS DE TECNICA DE CARRERA + 5 BLOQUES DE 1 X 400 + 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 TIEMPO DE DESCANSO ENTRE SERIES ,1´ DESCANSO ENTRE BLOQUES, 2´+ ESTIRAMIENTOS
Miércoles 3	50´SUAVES
Jueves 4	40´ DE CARRERA CONJUNTA EN GRUPO + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS
viernes 5	<b>DESCANSO</b>
Sábado 6	<a href="http://www.collaelparotet.org/">http://www.collaelparotet.org/</a>
Domingo 7	1 HORA 20´ DE CARRERA CONTINUA O <b>DESCANSO</b>
2ª SEMANA	
Lunes 8	<b>DESCANSO</b>
Martes 9	CAL 15´ DE C.C + 10´ DE MULTISALTOS + 4 BLOQUES DE; (3 X 500) 1´´ MAS RAPIDO EL 100 EN CADA 500 Y LOS 3 ULTIMOS DE CADA BLOQUE SERÁN AL 95% DESCANSO ENTRE SERIE DE 1´10´ Y 2´ ENTRE BLOQUES + 5´ CARRERA CONTINUA SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 10	50´SUAVES
Jueves 11	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE FORTALECIMIENTO + 3 BLOQUES DE ; 1 X 800 + 1 X 600 + 1 X 400 + 1 X 200 + LOS DESCANSOS SERÁN; 1´ ENTRE SERIE Y 2´ ENTRE BLOQUE + 5´ DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Viernes 12	40´ SUAVES DE CARRERA CONTINUA + 8 VECES; 3´ A RITMO SUAVE + 1´ A RITMO VIVO + 5´ DE TROTE SUAVE
Sábado 13	50´SUAVES O <b>DESCANSO O</b> 15K NOCTURNO
Domingo 14	1H 20´ DE C.C SUAVE,



# PACO MILÁN

	SIENDO LOS ULTIMOS 10'A RITMO VIVO
<b>3ª SEMANA</b>	
Lunes 15	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 16	10' DE CARRERA CONTINUA + 2 OREGONES + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 17	50' SUAVES
jueves 18	10' DE CHARLA TECNICA O PREGUNTAS AL ENTRENADOR + 10' DE CALENTAMIENTO + 5 KM DE FARTLEK + ESTIRAMIENTOS
viernes 19	<b>DESCANSO</b>
Sábado 20	CARRERA DE LLIRIA O CARRERA DE BENIPARRELL
Domingo 21	CIRCUITO DIPUTACIÓN(LEVANTE) O 1 HORA 20' DE RODAJE SUAVE
<b>4ª SEMANA</b>	
Lunes 22	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 23	15' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 5 BLOQUES DE ; 1 X 400+ 1 X 300+ 1 X 200+ 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIES DE 40' Y ENTRE BLOQUE, 1'30'' 5' DE TROTE DE RELAJACIÓN + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 24	40' DE RODAJE SUAVE
jueves 25	15' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 5 KM DE FARTLEK + ESTIRAMIENTOS
viernes 26	<b>DESCANSO</b>
Sábado 27	10K DE ALBORAIA O 1 HORA DE CARRERA CONTINUA
Domingo 28	1 HORA 20' DE RODAJE SIENDO LOS ULTIMOS 10'A RITMO VIVO