



PACO MILÁN

ENTRENO DEL 29 DE JUNIO AL 2 DE AGOSTO DE 2015

1ª SEMANA	
Lunes 29	50´ DE CARRERA CONTINUA
Martes 30	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE PARA DESPEDIR A LOS MARATONIANOS + 6 PROGRESUIONES DE 100 METROS
Miércoles 1	DESCANSO
Jueves 2	10´ DE CALENTAMIENTO + CHARLA TÉCNICA + 10´ DE TECNICA DE CARRERA + 5 BLOQUES DE 1 X 400 + 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 5´ DE TROTE SUAVE+ ESTIRAMIENTOS
viernes 3	DESCANSO
Sábado 4	VOLTA A PEU ALBAL O CANET
Domingo 5	1 HORA DE CARRERA CONTINUA... O DESCANSO
2ª SEMANA	
Lunes 6	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 7	10´ DE CARRERA CONTINUA DE CALENTAMIENTO + 2 OREGONES
Miércoles 8	40´ DE CARRERA CONTINUA A RITMO SUAVE
Jueves 9	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 5 KM DE FARTLEK + ESTIRAMIENTOS
Viernes 10	DESCANSO
Sábado 11	VOLTA A A PEU AL PERELLONET
Domingo 12	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
3ª SEMANA	
Lunes 13	DESCANSO
Martes 14	10´ DE CARRERA CONTINUA DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TECNICA DE CARRERA + 4 BLOQUES DE; 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 RECUPERACIÓN DE 30´´ ENTRE SERIE Y 1´30´´ ENTRE BLOQUE
Miércoles 15	50´ DE CARRERA SUAVE, SIENDO LOS ULTIMOS 5´A RITMO VIVO
jueves 16	10´ DE CALENTAMIENTO + 20 SALIDAS EN PARADO(TRABAJO DE VELOCIDAD Y REFLEJOS)+ 30 PROGRESIONES DE 100 METROS
viernes 17	DESCANSO
Sábado 18	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Domingo 19	1 HORA DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
4ª SEMANA	
Lunes 20	DESCANSO
Martes 21	10´ DE CALENTAMIENTO +



PACO MILÁN

	2 OREGONES
Miércoles 22	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
jueves 23	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE ACONDICIONAMIENTO FISICO + 5 KM DE FARTLEK + ESTIRAMIENTOS
viernes 24	40' DE CARRERA CONTINUA
Sábado 25	VOLTA A PEU POLINYA DE XUQUER
Domingo 26	1 HORA DE CARRERA CONTINUA + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS
5ª SEMANA	
Lunes 27	DESCANSO
Martes 28	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 5 BLOQUES DE (5 SERIES DE 200 METROS) DESCANSO ENTRE SERIE DE 30'' Y ENTRE BLOQUE 1'30''
Miércoles 29	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Jueves 30	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE DE DESPEDIDA
Viernes 31	DESCANSO
Sábado 1	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Domingo 2	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO