PACO MILÁN

ENTRENO DEL 3 DE AGOSTO AL 30 DE AGOSTO DE 2015	
1ª SEMANA	
Lunes 3	DESCANSO
Martes 4	DESCANSO
Miércoles 5	DESCANSO
Jueves 6	DESCANSO
viernes 7	DESCANSO
Sábado 8	DESCANSO
Domingo 9	DESCANSO
2ª SEMANA	
Lunes 10	30´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ DE ACONDICIONAMIENTO FISICO
Martes 11	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Miércoles 12	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Jueves 13	DESCANSO
Viernes 14	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE, TERMINANDO LOS ULTIMOS 5´A NUESTRO RITMO OBJETIVO DE MEDIA MARATÓN
Sábado 15	DESCANSO
Domingo 16	1 HORA 20´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
3ª SEMANA	
Lunes 17	DESCANSO
Martes 18	10´ DE CARRERA CONTINUA DE CALENTAMIENTO + 4 BLOQUES DE; 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 RECUPERACIÓN DE 30´´ ENTRE SERIE Y 1´30´´ ENTRE BLOQUE LAS SERIES SIEMPRE LAS HAREMOS EN RITMO PROGRESIVO,DE MENOS A MAS Y EVITANDO DAR EL 100% + 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Miércoles 19	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
jueves 20	10´ DE CALENTAMIENTO + 1 X 500 + 1 X 1000 + 1 X 500 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´30´´ RITMO AL 90% Y SIEMPRE MAS RAPIDO EL ULTIMO 500 + 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
viernes 21	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE, DE LA SIGUIENTE MANERA; 30´A RITMO SUAVE + 20´A RITMO OBJETIVO DE MEDIA + 10´A RITMO COMPETICION EN 5000
Sábado 22	DESCANSO
Domingo 23	1 HORA 20´ DE CARRERA CONTINUA
4ª SEMANA	
Lunes 24	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ CORRIENDO EN ESCALERAS + 40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE +
Martes 25	DESCANSO
Miércoles 26	10´ DE CALENTAMIENTO +

	7 VECES (5´TROTE SUAVE + 1´A RITMO VIVO) , TOTAL DEL ENTRENAMIENTO ; 57´ DE CARRERA, YA QUE TERMINAREMOS 5´CORRIENDO SUAVE
jueves 27	10´ DE CALENTAMIENTO + 4 X 1000 DESCANSO DE 1´40 ´´´ ENTRE SERIES, NO SALIMOS SI LAS PULSACIONES NO HAN BAJADO DE 120 + ESTIRAMIENTOS
viernes 28	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Sábado 29	DESCANSO
Domingo 30	1 HORA 30´DE CARRERA CONTINUA SUAVE