



# PACO MILÁN

## ENTRENO DEL 28 DEL SEPTIEMBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2015

1ª SEMANA	
Lunes 28	50' DE CARRERA CONTINUA
Martes 29	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 1 X 2000 + 1 X 1000 + 1 X 500 + 10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 30	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>
Jueves 1	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE MULTISALTOS Y ACONDICIONAMIENTO FISICO + 5 BLOQUES DE; 1 X 400 + 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 RECUPERACIÓN DE 30'' ENTRE SERIE + ABDOMINALES Y LUMBARES
viernes 2	<b>DESCANSO</b>
<b>Sábado 3</b>	<b>CARRERA POPULAR DE AYORA</b>
Domingo 4	1 HORA DE CARRERA CONTINUA A RITMO SUAVE O DKV RUNNING DAY ALICANTE
2ª SEMANA	
Lunes 5	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 6	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE ESCALERAS + 3 BLOQUES DE (5 X 300) + DESCANSO DE 30'' ENTRE SERIE Y 1' ENTRE BLOQUE 10' DE TROTE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 7	<b>DESCANSO</b>
Jueves 8	20' DE CALENTAMIENTO + 2 BLOQUES DE 6 CUESTAS DE 1', NINGUNA LA HACEMOS A TOPE, 20' DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Viernes 9	<b>DESCANSO</b>
Sábado 10	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>
Domingo 11	1 HORA 20' DE RODAJE SUAVE
3ª SEMANA	
Lunes 12	<b>DESCANSO</b>
Martes 13	10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 3 BLOQUES DE (1 SERIE DE 800 + 1 SERIE DE 400 ) DESCANSO ENTRE SERIE DE 30'' Y DESCANSO ENTRE BLOQUE DE 1'20'' COMO SIEMPRE DE MENOS A MAS 5' DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 14	<b>DESCANSO</b>



# PACO MILÁN

jueves 15	10' DE CALENTAMIENTO + 5 KM DE FARKLET + 10' DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
viernes 16	50' DE CARRERA CONTINUA + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS(IMPORTANTES)
Sábado 17	<b>DESCANSO</b>
Domingo 18	1 HORA 20' DE CARRERA CONTINUA, SIENDO LOS ULTIMOS 10' A RITMO VIVO O <a href="http://www.valenciaciudadde RUNNING.com/medio/medio-maraton/">http://www.valenciaciudadde RUNNING.com/medio/medio-maraton/</a>
<b>4ª SEMANA</b>	
Lunes 19	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 20	15' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 5 X 1000 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1'30'' RITMO CONSTANTE DURANTE TODA LA SERIE + ESTIRAMIENTOS O <b>DESCANSO</b>
Miércoles 21	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>
jueves 22	15' DE CARRERA CONTINUA PARA CALENTAMIENTO + 2 OREGONES 5' DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
viernes 23	<b>DESCANSO</b>
Sábado 24	<b>CROSS Y MILLA DE ALMANSA</b>
Domingo 25	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE O LA FOIA DE IBI, ONIL Y CASTALLA
<b>5ª SEMANA</b>	
Lunes 26	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 27	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE ESCALERAS + 5 X 1000 + DESCANSO DE 1' ENTRE SERIES + 5' DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 28	<b>DESCANSO</b>
Jueves 29	10' DE CALENTAMIENTO + 3 BLOQUES DE; 1 X 800 + 1 X 500 + 1 X 300 , DESCANSO ENTRE SERIE DE 30'' Y DESCANSO ENTRE BLOQUE DE 1'30'' + 5' DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Viernes 30	<b>DESCANSO</b>
Sábado 31	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b> +
Domingo 1	1 HORA 15 DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10' DE CARRERA A RITMO VIVO