



PACO MILÁN

ENTRENO DEL 28 DEL SEPTIEMBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2015

1ª SEMANA	
Lunes 28	40' SUAVES O DESCANSO
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 DESCANSO
Jueves 1	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE MULTISALTOS Y ACONDICIONAMIENTO FISICO + 5 X 1000 RECUPERACIÓN DE 1'30'' ENTRE SERIE + ABDOMINALES Y LUMBARES
viernes 2	DESCANSO
Sábado 3	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Domingo 4	1 HORA 20'A RITMO SUAVE, SIENDO LOS ULTIMOS 15'A RITMO VIVO(K2)
2ª SEMANA	
Lunes 5	DESCANSO
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	1 HORA SUAVE DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Jueves 8	20' DE CALENTAMIENTO + 2 BLOQUES DE 6 CUESTAS DE 1', NINGUNA LA HACEMOS A TOPE, 20' DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Viernes 9	50' DE CARRERA CONTINUA + 10'A RITMO VIVO O DESCANSO
Sábado 10	10' DE CARRERA CONTINUA + 3 VECES ; 1 KM A RITMO SUAVE + 1 KM A RITMO VIVO 10' DE TROTE SUAVE
Domingo 11	1 HORA DE RODAJE SUAVE
3ª SEMANA	
Lunes 12	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
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	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO



PACO MILÁN

jueves 15	10´ DE CALENTAMIENTO + 6 KM DE FARKLET + 10´ DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
viernes 16	50´ DE CARRERA CONTINUA + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS(IMPORTANTES)
Sábado 17	DESCANSO
Domingo 18	MEDIA MARATON DE VALENCIA http://www.valenciaciudadde RUNNING.com/medio/medio-maraton/
4ª SEMANA	
Lunes 19	DESCANSO
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 DESCANSO
Miércoles 21	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
jueves 22	15´ DE CARRERA CONTINUA PARA CALENTAMIENTO+ 2 OREGONES 5´ DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
viernes 23	40´ SUAVES DE CARRERA CONTINUA + 20 PROGRESIONES DE 100 METROS O DESCANSO
Sábado 24	1 HORA DE CARRERA CONTINUA + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS
Domingo 25	1 HORA 20´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
5ª SEMANA	
Lunes 26	DESCANSO
Martes 27	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE ESCALERAS + 5 X 1000 + DESCANSO DE 1´ ENTRE SERIES + 5´ DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 28	1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
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	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 20 PROGRESIONES DE 100 METROS O DESCANSO
Sábado 31	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE +
Domingo 1	1 HORA 20´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE