



# PACO MILÁN

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

| 1ª SEMANA    |  |
|--------------|--|
| Lunes 28     | 1 HORA SUAVE <b>O DESCANSO(RECOMENDADO)</b>  |
| Martes 29    | 10' DE CALENTAMIENTO +<br>10' DE TECNICA DE CARRERA +<br>1 X 3000 +<br>1 X 2000 +<br>1 X 500 +<br>10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE +<br>ESTIRAMIENTOS               |
| Miércoles 30 | 10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE +<br>3 VECES; 2 KM A RITMO MEDIA MARATON(K2) +<br>1 KM RITMO DE 10.000 (K3) +<br>10' DE TROTE SUAVE                                |
| Jueves 1     | 10' DE CALENTAMIENTO +<br>10' DE MULTISALTOS Y ACONDICIONAMIENTO FISICO +<br>6 X 1000<br>RECUPERACIÓN DE 1'30'' ENTRE SERIE +<br>ABDOMINALES Y LUMBARES          |
| viernes 2    | <b>DESCANSO</b>  |
| Sábado 3     | 40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE +<br>20'A RITMO DE MEDIA MARATON +<br>10'A RITMO DE 10.000   |
| Domingo 4    | 1 HORA 30'A RITMO SUAVE,<br>SIENDO LOS ULTIMOS 20'A RITMO OBJETIVO DE MEDIA<br>MARATÓN   |
| 2ª SEMANA    |  |
| Lunes 5      | <b>DESCANSO</b>  |
| Martes 6     | 10' DE CALENTAMIENTO +<br>10' DE ESCALERAS +<br>4 BLOQUES DE (5 X 300) +<br>DESCANSO DE 30'' ENTRE SERIE Y<br>1' ENTRE BLOQUE<br>10' DE TROTE +<br>ESTIRAMIENTOS |
| Miércoles 7  | 1 HORA SUAVE DE CARRERA CONTINUA ,<br>SIENDO LOS ULTIMOS 10'A RITMO DE MEDIA MARATÓN   |
| Jueves 8     | 20' DE CALENTAMIENTO +<br>2 BLOQUES DE 6 CUESTAS DE 1',<br>NINGUNA LA HACEMOS A TOPE,<br>20' DE TROTE SUAVE +<br>ESTIRAMIENTOS                                   |
| Viernes 9    | 50' DE CARRERA CONTINUA +<br>20' DE CARRERA A RITMO DE MEDIA MARATÓN<br><b>O DESCANSO</b>  |
| Sábado 10    | 20' DE CARRERA CONTINUA +<br>3 VECES ; 1 KM A RITMO MEDIA MARATÓN +<br>1 KM A RITMO DE 10.000 +<br>10' DE TROTE SUAVE  |
| Domingo 11   | 1 HORA DE RODAJE SUAVE   |
| 3ª SEMANA    |  |
| Lunes 12     | 50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE <b>O DESCANSO</b>  |
| Martes 13    | 10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE +<br>3 BLOQUES DE (1 SERIE DE 800 +  |



# PACO MILÁN

|                  |  |
|------------------|--|
|                  | 1 SERIE DE 400 )<br>DESCANSO ENTRE SERIE DE 30'' Y<br>DESCANSO ENTRE BLOQUE DE 1'20''<br>COMO SIEMPRE DE MENOS A MAS<br>5' DE TROTE SUAVE +<br>ESTIRAMIENTOS   |
| Miércoles 14     | 40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>  |
| jueves 15        | 10' DE CALENTAMIENTO +<br>6 KM DE FARKLET +<br>10' DE TROTE SUAVE +<br>ESTIRAMIENTOS   |
| viernes 16       | 50' DE CARRERA CONTINUA +<br>6 PROGRESIONES DE 100 METROS(IMPORTANTES)   |
| Sábado 17        | <b>DESCANSO</b>  |
| Domingo 18       | <b>MEDIA MARATON DE VALENCIA</b><br><a href="http://www.valenciaciudaddelrunning.com/medio/medio-maraton/">http://www.valenciaciudaddelrunning.com/medio/medio-maraton/</a><br>YA TENEMOS AQUÍ NUESTRO OBJETIVO,HAY QUE LLEAR<br>RELAJAD@,SABIENDO QUE LOS NERVIOS SON NUESTROS<br>PEORES RIVALES,AUTOCONFIANZA Y CREERSE EL MEJOR ES<br>JUGAR CON LA CARTA SEGURA.....EN EL DEPORTE NO SE DEBE<br>DESEAR SUERTE PORQUE NO LA NECESITAIS,ASÍ QUE .....A<br>DEMOSTRAROS A VOSOTROS MISMOS DE LO QUE SOIS CAPACES<br>DE HACER..... |
| <b>4ª SEMANA</b> |  |
| Lunes 19         | <b>DESCANSO</b>  |
| Martes 20        | 15' DE CALENTAMIENTO +<br>10' DE TECNICA DE CARRERA +<br>5 X 1000<br>DESCANSO ENTRE SERIES DE 1'30''<br>RITMO CONSTANTE DURANTE TODA LA SERIE +<br>ESTIRAMIENTOS O <b>DESCANSO</b>   |
| Miércoles 21     | 50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE  |
| jueves 22        | 15' DE CARRERA CONTINUA PARA CALENTAMIENTO+<br>2 OREGONES<br>5' DE TROTE SUAVE +<br>ESTIRAMIENTOS  |
| viernes 23       | 40' SUAVES DE CARRERA CONTINUA +<br>20 PROGRESIONES DE 100 METROS O <b>DESCANSO</b>  |
| Sábado 24        | 1 HORA DE CARRERA CONTINUA +<br>6 PROGRESIONES DE 100 METROS   |
| Domingo 25       | 1 HORA 20' DE CARRERA CONTINUA SUAVE   |
| <b>5ª SEMANA</b> |  |
| Lunes 26         | <b>DESCANSO</b>  |
| Martes 27        | 10' DE CALENTAMIENTO +<br>10' DE ESCALERAS +<br>5 X 1000 +<br>DESCANSO DE 1' ENTRE SERIES +<br>5'DE TROTE SUAVE +<br>ESTIRAMIENTOS   |
| Miércoles 28     | 1 HORA 10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE   |
| Jueves 29        | 10' DE CALENTAMIENTO +<br>3 BLOQUES DE;<br>1 X 800 +<br>1 X 500 +  |



**PACO MILÁN**

|            |  |
|------------|--|
|            | 1 X 300 ,<br>DESCANSO ENTRE SERIE DE 30'' Y DESCANSO ENTRE BLOQUE DE 1'30''+<br>5' DE TROTE SUAVE +<br>ESTIRAMIENTOS |
| Viernes 30 | 1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE +<br>20 PROGRESIONES DE 100 METROS O <b>DESCANSO</b>                                |
| Sábado 31  | 1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE +   |
| Domingo 1  | 1 HORA 20' DE CARRERA CONTINUA SUAVE   |