



PACO MILÁN

ENTRENO DEL 28 DEL SEPTIEMBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2015

1ª SEMANA	
Lunes 28	DESCANSO
Martes 29	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 1 X 1000 + 1 X 1000 + 1 X 1000 1 X 500 + 10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 30	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Jueves 1	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE MULTISALTOS Y ACONDICIONAMIENTO FISICO + 6 X 500 RECUPERACIÓN DE 1'30'' ENTRE SERIE + ABDOMINALES Y LUMBARES
viernes 2	DESCANSO
Sábado 3	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Domingo 4	1 HORA DE CARRERA CONTINUA A RITMO SUAVE
2ª SEMANA	
Lunes 5	DESCANSO
Martes 6	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE ESCALERAS + 2 BLOQUES DE (5 X 300) + DESCANSO DE 30'' ENTRE SERIE Y 1' ENTRE BLOQUE 10' DE TROTE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 7	DESCANSO
Jueves 8	20' DE CALENTAMIENTO + 2 BLOQUES DE 6 CUESTAS DE 40'', NINGUNA LA HACEMOS A TOPE, 20' DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Viernes 9	DESCANSO
Sábado 10	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Domingo 11	1 HORA DE RODAJE SUAVE
3ª SEMANA	
Lunes 12	DESCANSO
Martes 13	10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 2 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	DESCANSO
jueves 15	10' DE CALENTAMIENTO + 4 KM DE FARKLET + 10' DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS



PACO MILÁN

viernes 16	50' DE CARRERA CONTINUA + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS(IMPORTANTES)
Sábado 17	DESCANSO
Domingo 18	1 HORA DE CARRERA CONTINUA
4ª SEMANA	
Lunes 19	DESCANSO
Martes 20	15' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 3 X 1000 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1'30'' RITMO CONSTANTE DURANTE TODA LA SERIE + ESTIRAMIENTOS O DESCANSO
Miércoles 21	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
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	DESCANSO
Domingo 25	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
5ª SEMANA	
Lunes 26	DESCANSO
Martes 27	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE ESCALERAS + 4 X 1000 + DESCANSO DE 1' ENTRE SERIES + 5' DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 28	1 HORA 10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Jueves 29	10' DE CALENTAMIENTO + 2 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	DESCANSO
Sábado 31	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO +
Domingo 1	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUIAVE