



PACO MILÁN

ENTRENO DEL 30 DE NOVIEMBRE AL 3 DE ENERO DE 2016

1ª SEMANA	
Lunes 30	DESCANSO
Martes 1	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 3 BLOQUES DE; 5 SERIES DE 300 + 100 M DE RECUPERACION A RITMO MUY SUAVE O ANDANDO + 5' DE TRPOTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 2	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Jueves 3	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE MULTISALTOS+ 3 BLOQUES DE 4 X 500 + RECUPERACION ENTRE SERIE DE 50'' Y 1'30'' ENTRE BLOQUE + 5' DE TROTE SUAVE+ ESTIRAMIENTOS
viernes 4	DESCANSO
Sábado 5	40' CARRERA CONTINUA SUAVE + 10' DE CARRERA A RITMO VIVO
Domingo 6	1 HORA 20' DE CARRERA CONTINUA
2ª SEMANA	
Lunes 7	DESCANSO
Martes 8	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10' A RITMO VIVO TERMINANDO A RITMO COMPETICION EN MEDIA MARATON,EL CAMBIO NUNCA SERÁ BRUSCO Y DECIDIREIS POR SENSACIONES CUANDO PONER RITMO COMPETICION,SI HAY FUERZAS LOS 10'SE PUEDEN REALIZAR EN TIEMPOS DE NUESTRA MEJOR MARCA EN MEDIA
Miércoles 9	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Jueves 10	10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 5 KM DE FARTLEK + ESTIRAMIENTOS
Viernes 11	40' SUAVES DE CARRERA CONTINUA + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 12	DESCANSO
Domingo 13	CROSS DE YECLA
3ª SEMANA	
Lunes 14	DESCANSO
Martes 15	10' DE CARRERA CONTINUA DE CALENTAMIENTO + 2 OREGONES + 1 KM DE CARRERA AL 90% ENTRE CADA OREGON + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 16	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
jueves 17	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE ESCALERAS + 4 BLOQUES DE ; 1 X 800 + 1 X 500 , DESCANSO ENTRE SERIE DE 30'' Y 1'20'' ENTRE BLOQUE
viernes 18	DESCANSO
Sábado 19	DIA PARA CELEBRAR EL AÑO JUNTOS... Y LA NAVIDAD



PACO MILÁN

Domingo 20	1 HORA 20´ DE CARRERA CONTINUA
4ª SEMANA	
Lunes 21	DESCANSO
Martes 22	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE PARA DESPEDIR EL AÑO TODOS JUNTOS + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS
Miércoles 23	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE, TERMINANDO LOS ULTIMOS 10´A RITMO VIVO
jueves 24	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE QUE SERVIRA PARA HACER HUECO PARA LA GRAN CENA DE ESTA NOCHE
viernes 25	FELIZ NAVIDAD
Sábado 26	40´SUAVES O DESCANSO
Domingo 27	50´ DE CARRERA CONTINUA + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS
5ª SEMANA	
Lunes 28	TEST DE PEPE GONZALEZ, CONSISTE EN DAR 60 VUELTAS A LA PISTAS EN DIRECCION BUENA(IZQUIERDAS),Y SIN PARAR 30 VUELTAS EN SENTIDO CONTRARIO,A RITMO AERÓBICO LAS PRIMERAS 15 Y AL 85% EL RESTO DE VUELTAS, PASAR CONCLUSIONES AL FINALIZAR.....
Martes 29	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TECNICA DE CARRERA + 4 BLOQUES DE (5 SERIES DE 200 METROS) DESCANSO ENTRE SERIE DE 30´´ Y ENTRE BLOQUE 1´30´´
Miércoles 30	DESCANSO
Jueves 31	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE DE DESPEDIDA
Viernes 1	FELIZ AÑO NUEVO,OS DESEO UN FELIZ AÑO 2016 Y DESEO QUE LO PODAMOS DISFRUTAR JUNTOS PRACTICANDO NUESTRO DEPORTE FAVORITO
Sábado 2	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10 PROGRESIONES DE 100 METROS
Domingo 3	1 HORA 20´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE