



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 + 1 BLOQUES DE; 5 SERIES DE 300 + 100 M DE RECUPERACION A RITMO MUY SUAVE O ANDANDO + 5' DE TRPOTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 2	DESCANSO
Jueves 3	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE MULTISALTOS+ 4 X 500 + RECUPERACION ENTRE SERIE DE 50'' Y 1'30'' ENTRE BLOQUE + 5' DE TROTE SUAVE+ ESTIRAMIENTOS
viernes 4	DESCANSO
Sábado 5	30' DE CARRERA CONTINUA O CACO
Domingo 6	40' DE CARRERA CONTINUA O CACO
2ª SEMANA	
Lunes 7	DESCANSO
Martes 8	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O CACO
Miércoles 9	DESCANSO
Jueves 10	10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 2 KM DE FARTLEK + ESTIRAMIENTOS
Viernes 11	40' SUAVES DE CARRERA CONTINUA + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 12	DESCANSO
Domingo 13	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
3ª SEMANA	
Lunes 14	DESCANSO
Martes 15	10' DE CARRERA CONTINUA DE CALENTAMIENTO + 2 OREGONES + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 16	DESCANSO
jueves 17	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE ESCALERAS + 2 BLOQUES DE ; 1 X 400 + 1 X 200 , DESCANSO ENTRE SERIE DE 30'' Y 1' ENTRE BLOQUE + 5' DE RODAJE
viernes 18	DESCANSO
Sábado 19	COMIDA PARA CELEBRAR LA NAVIDAD Y EL AÑO VIVIDO,JUNTOS GRACIAS A NUESTRO DEPORTE PREFERIDO
Domingo 20	DESCANSO
4ª SEMANA	
Lunes 21	DESCANSO
Martes 22	30' DE CARRERA CONTINUA SUAVE PARA DESPEDIR EL AÑO TODOS JUNTOS + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS



PACO MILÁN

Miércoles 23	DESCANSO
jueves 24	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE QUE SERVIRA PARA HACER HUECO PARA LA GRAN CENA DE ESTA NOCHE
viernes 25	FELIZ NAVIDAD
Sábado 26	DESCANSO
Domingo 27	40' 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 + 2 BLOQUES DE (5 SERIES DE 200 METROS) DESCANSO ENTRE SERIE DE 30'' Y ENTRE BLOQUE 1'30'' + 5' DE TROTE SUAVE
Miércoles 30	DESCANSO
Jueves 31	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE DE DESPEDIDA DEL AÑO
Viernes 1	FELIZ AÑO NUEVO,OS DESEO UN FELIZ AÑO 2016 Y DESEO QUE LO PODAMOS DISFRUTAR JUNTOS PRACTICANDO NUESTRO DEPORTE FAVORITO
Sábado 2	DESCANSO
Domingo 3	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O CACO