



# PACO MILÁN

## ENTRENO DEL 30 DE NOVIEMBRE AL 3 DE ENERO DE 2016

1ª SEMANA	
Lunes 30	<b>DESCANSO</b>
Martes 1	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 2 BLOQUES DE; 5 SERIES DE 300 + 100 M DE RECUPERACION A RITMO MUY SUAVE O ANDANDO + 5' DE TRPOTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 2	<b>DESCANSO</b>
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	<b>DESCANSO</b>
Sábado 5	40' CARRERA CONTINUA SUAVE + 10' DE CARRERA A RITMO VIVO
Domingo 6	1 HORA DE CARRERA CONTINUA
2ª SEMANA	
Lunes 7	<b>DESCANSO</b>
Martes 8	40' 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	<b>DESCANSO</b>
Jueves 10	10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 4 KM DE FARTLEK + ESTIRAMIENTOS
Viernes 11	40' SUAVES DE CARRERA CONTINUA + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 12	<b>DESCANSO</b>
Domingo 13	CROSS DE YECLA
3ª SEMANA	
Lunes 14	<b>DESCANSO</b>
Martes 15	10' DE CARRERA CONTINUA DE CALENTAMIENTO + 2 OREGONES + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 16	<b>DESCANSO</b>
jueves 17	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE ESCALERAS + 3 BLOQUES DE ; 1 X 800 + 1 X 500 , DESCANSO ENTRE SERIE DE 30'' Y 1'20'' ENTRE BLOQUE + 5' DE RODAJE
viernes 18	<b>DIA DE HERMANDAD PARA CELEBRAR EL AÑO JUNTOS Y LA NAVIDAD</b>



# PACO MILÁN

Sábado 19	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Domingo 20	1 HORA DE CARRERA CONTINUA
<b>4ª SEMANA</b>	
Lunes 21	<b>DESCANSO</b>
Martes 22	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE PARA DESPEDIR EL AÑO TODOS JUNTOS + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS
Miércoles 23	<b>DESCANSO</b>
jueves 24	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE QUE SERVIRA PARA HACER HUECO PARA LA GRAN CENA DE ESTA NOCHE
viernes 25	<b>FELIZ NAVIDAD</b>
Sábado 26	<b>DESCANSO</b>
Domingo 27	50' DE CARRERA CONTINUA + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS
<b>5ª SEMANA</b>	
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 + 3 BLOQUES DE (5 SERIES DE 200 METROS) DESCANSO ENTRE SERIE DE 30'' Y ENTRE BLOQUE 1'30'' + 5' DE TROTE SUAVE
Miércoles 30	<b>DESCANSO</b>
Jueves 31	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE DE DESPEDIDA DEL AÑO
Viernes 1	<b>FELIZ AÑO NUEVO, OS DESEO UN FELIZ AÑO 2016 Y DESEO QUE LO PODAMOS DISFRUTAR JUNTOS PRACTICANDO NUESTRO DEPORTE FAVORITO</b>
Sábado 2	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS
Domingo 3	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE