



PACO MILÁN

ENTRENO DEL 1 AL 29 DE NOVIEMBRE DE 2015

1ª SEMANA	
Lunes 2	DESCANSO O 40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 3	15' DE CALENTAMIENTO + 5 BLOQUES DE ; 400 + 300 + 200 + 100 DESCANSO ENTRE SERIE DE 40'', Y ENTRE BLOQUE 1'30'' + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 4	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Jueves 5	10' DE CALENTAMIENTO + 5 X 1000 RECUPERACIÓN DE 1'30'' ENTRE SERIE + ESTIRAMIENTOS
viernes 6	DESCANSO
Sábado 7	40' DE CARRERA CONTINUA + 10 CAMBIOS DE 1'A RITMO VIVO + 1'A RITMO SUAVE TOTAL 1 HORA DE CARRERA
Domingo 8	1 HORA 30' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
2ª SEMANA	
Lunes 9	DESCANSO
Martes 10	10' DE CALENTAMIENTO + 2 OREGONES + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 11	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Jueves 12	10' DE CARREA CONTINUA SUAVE + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 5 KM DE FARKLET
Viernes 13	50' DE CARRERA CONTINUA + 10 PROGRESIONES DE 100 METROS O DESCANSO
Sábado 14	20' A RITMO SUAVE + 20' A RITMO VIVO + 5' A RITMO COMPETICIÓN
Domingo 15	1 HORA 20' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
3ª SEMANA	
Lunes 16	DESCANSO
Martes 17	15' DE CALENTAMIENTO + 2 X 9 SERIES DE CUESTAS CORTAS, EL SEGUNDO BLOQUE, LAS CUESTAS PARES CON SKIPPING + 15' DE TROTE SUAVE
Miércoles 18	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10'A RITMO VIVO
jueves 19	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 3 BLOQUES DE 4 SERIES DE 300 METROS, LA RECUPERACIÓN SERÁ TROTANDO LOS 100 METROS



PACO MILÁN

	RESTANTES DE LA PISTA, ES DECIR, 4X(300 + 100), DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 1´ + ESTIRAMIENTOS
viernes 20	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ A RITMO VIVO + 20 PROGRESIONES DE 100 METROS + ESTIRAMIENTOS
Sábado 21	DESCANSO
Domingo 22	1 HORA 20´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
4ª SEMANA	
Lunes 13	DESCANSO
Martes 24	15´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE DE CALENTAMIENTO + 2 BLOQUES DE 6 CUESTAS DE 1´ + TRABAJO DE SKIPPING + 15´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 25	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
jueves 26	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 5 KM DE FARKLET + ESTIRAMIENTOS
viernes 27	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Sábado 28	DESCANSO
Domingo 29	1 HORA 20´ DE CARRERA CONTINUA