



PACO MILÁN

ENTRENO DEL 1 AL 29 DE NOVIEMBRE DE 2015

1ª SEMANA	
Lunes 2	DESCANSO
Martes 3	10' DE CALENTAMIENTO + 2 BLOQUES DE ; 400 + 300 + 200 + 100 DESCANSO ENTRE SERIE DE 40'', Y ENTRE BLOQUE 1'30'' + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 4	DESCANSO
Jueves 5	10' DE CALENTAMIENTO + 2 BLOQUES DE 4 VUELTAS, 200 METROS CORRIENDO, 200 METROS ANDANDO RECUPERACIÓN DE 1'30'' ENTRE SERIE + ESTIRAMIENTOS
viernes 6	DESCANSO
Sábado 7	DESCANSO
Domingo 8	1 HORA DE CARRERA CONTINUA Y ANDAR (CACO)
2ª SEMANA	
Lunes 9	DESCANSO
Martes 10	10' DE CALENTAMIENTO + 2 OREGONES + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 11	DESCANSO
Jueves 12	10' DE CARREA CONTINUA SUAVE + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 2 KM DE FARKLET + ESTIRAMIENTOS
Viernes 13	DESCANSO
Sábado 14	DESCANSO
Domingo 15	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE Y ANDAR O IR A APLAUDIR A NUESTROS COMPAÑEROS EN LA GRAN CITA
3ª SEMANA	
Lunes 16	DESCANSO
Martes 17	15' DE CALENTAMIENTO + 2 X 9 SERIES DE CUESTAS CORTAS, 15' DE TROTE SUAVE
Miércoles 18	DESCANSO
jueves 19	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 2 BLOQUES DE 4 SERIES DE 300 METROS, LA RECUPERACIÓN SERÁ TROTANDO LOS 100 METROS RESTANTES DE LA PISTA, ES DECIR, 4X(300 + 100), DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 1' + ESTIRAMIENTOS
viernes 20	DESCANSO
Sábado 21	DESCANSO
Domingo 22	1 HORA DE CACO



PACO MILÁN

4ª SEMANA	
Lunes 13	DESCANSO
Martes 24	15' DE CARRERA CONTINUA SUAVE DE CALENTAMIENTO + 2 BLOQUES DE 6 CUESTAS DE 40''+ TRABAJO DE SKIPPING + 15' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 25	DESCANSO
jueves 26	10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 2 KM DE FARKLET + ESTIRAMIENTOS
viernes 27	DESCANSO
Sábado 28	DESCANSO
Domingo 29	1 HORA DE CACO VOLTA A PEU ES POSIBLE