PACO MILÁN

ENTRENO DEL 4 AL 31 DE ENERO DE 2016	
1ª SEMANA	
Lunes 4	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 5	20´ DE CARRERA CONTINA SUAVE + 10 CAMBIOS DE 1´+ 1´ DE RECUPERACION,(TODO SEGUIDO), + 20´DE CARRERA CONTINUA SUAVE TOTAL; 1 HORA DE CARRERA TOTAL
Miércoles 6	QUE LOS REYES MAGOS OS TRAIGAN MUCHOS REGALOS + 1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE SI OS APETECE
Jueves 7	10´ DE CALENTAMIENTO + 5 KM DE FARTLEK + 5´ DE RODAJE + ESTIRAMIENTOS
viernes 8	50´ DE RODAJE SUAVE
Sábado 9	DESCANSO
Domingo 10	10 K DE VALENCIA O 1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
2ª SEMANA	
Lunes 11	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 12	10´ DE CALENTAMIENTO + 2 OREGONES + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 13	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Jueves 14	10´ DE CARREA CONTINUA SUAVE + 10´ DE TECNICA DE CARRERA + 6 KM DE FARTLEK MUY SUAVES SI COMPETIMOS EL DOMINGO,SI NO , 5 SERIES DE 1000 METROS + ESTIRAMIENTOS
Viernes 15	40´ DE CARRERA CONTINUA + 4 PROGRESIONES DE 100 METROS O DESCANSO
Sábado 16	DESCANSO
Domingo 17	TRAIL SERA PERENXISA, O 1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA
3ª SEMANA	
Lunes 18	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 19	15´ DE CALENTAMIENTO + 2 X 6 SERIES DE CUESTAS CORTAS, 15´ DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 20	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
jueves 21	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE ESCALERAS + 3 BLOQUES DE 4 SERIES DE 500 METROS, DESCANSO ENTRE SERIE DE 50´, DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 1´ 30´´+ ESTIRAMIENTOS, ESTO SI NO HACEMOS SANTA POLA,SI SE COMPITE EL DOMINGO SE HARAN 5 KM DE FARTLEK
viernes 22	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 4 PROGRESIONES DE 100 O DESCANSO
Sábado 23	DESCANSO
Domingo 24	MEDIA MARATON DE SANTA POLA O

	1 HORA 30´ DE CARRERA CONTINUA
4ª SEMANA	
Lunes 25	50´ DE CARRERA CONTINUA
Martes 26	15´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE DE CALENTAMIENTO + 2 BLOQUES DE 6 CUESTAS DE 1´+ TRABAJO DE SKIPPING + 15´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 27	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
jueves 28	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ DE ESCALERAS + 1 X 2000 + 1 X 1500 + 1 X 1000 + 1 X 500 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´30´´ + ESTIRAMIENTOS
viernes 29	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 30	DESCANSO
Domingo 31	1 HORA 30´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE