



# PACO MILÁN

ENTRENO DEL 4 AL 31 DE ENERO DE 2016	
<b>1ª SEMANA</b>	
Lunes 4	DESCANSO
Martes 5	40' DE CACO
Miércoles 6	QUE LOS REYES MAGOS OS TRAIGAN MUCHOS REGALOS
Jueves 7	10' DE CALENTAMIENTO + 4 KM DE FARTLEK + 5' DE RODAJE + ESTIRAMIENTOS
viernes 8	DESCANSO
Sábado 9	DESCANSO
Domingo 10	50' DE CAMINAR/CORRER
<b>2ª SEMANA</b>	
Lunes 11	DESCANSO
Martes 12	10' DE CALENTAMIENTO + 2 OREGONES + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 13	DESCANSO
Jueves 14	10' DE CARREA CONTINUA SUAVE + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 4 KM DE FARTLEK MUY SUAVES , 4 SERIES DE 1000 METROS + ESTIRAMIENTOS
Viernes 15	DESCANSO
Sábado 16	DESCANSO
Domingo 17	1 HORA DE CARRERA CONTINUA O CACO
<b>3ª SEMANA</b>	
Lunes 18	DESCANSO
Martes 19	15' DE CALENTAMIENTO + 2 X 6 SERIES DE CUESTAS CORTAS, 15' DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 20	DESCANSO
jueves 21	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE ESCALERAS + 2 BLOQUES DE 4 SERIES DE 200 METROS, DESCANSO ENTRE SERIE DE 50', DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 1' 10''+ ESTIRAMIENTOS,
viernes 22	DESCANSO
Sábado 23	DESCANSO
Domingo 24	1 HORA DE CARRERA CONTINUA O CACO
<b>4ª SEMANA</b>	
Lunes 25	DESCANSO
Martes 26	15' DE CARRERA CONTINUA SUAVE DE CALENTAMIENTO + 2 BLOQUES DE 6 CUESTAS DE 40''+ TRABAJO DE SKIPPING + 15' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 27	DESCANSO
jueves 28	10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10' DE ESCALERAS + 2 BLOQUES DE ;



**PACO MILÁN**

	1 X 400 + 1 X 300 + 1 X 200 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1'10'', Y 2' ENTRE BLOQUE+ ESTIRAMIENTOS
viernes 29	<b>DESCANSO</b>
Sábado 30	<b>DESCANSO</b>
Domingo 31	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE O CACO