



PACO MILÁN

ENTRENO DEL 4 AL 31 DE ENERO DE 2016	
1ª SEMANA	
Lunes 4	1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 5	30´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10 CAMBIOS DE 1´+ 1´ DE RECUPERACION,(TODO SEGUIDO), + 20´DE CARRERA CONTINUA SUAVE TOTAL; 1 HORA 10´ DE CARRERA TOTAL
Miércoles 6	QUE LOS REYES MAGOS OS TRAIGAN MUCHOS REGALOS + 1 HORA 30´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Jueves 7	10´ DE CALENTAMIENTO + 6 KM DE FARTLEK + 5´ DE RODAJE + ESTIRAMIENTOS
viernes 8	50´ DE RODAJE SUAVE + 20´ DE CARRERA CONTINUA RITMO VIVO (NUNCA AGONICO)
Sábado 9	DESCANSO
Domingo 10	10 K DE VALENCIA O 1 HORA 50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
2ª SEMANA	
Lunes 11	1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 12	10´ DE CALENTAMIENTO + 2 OREGONES + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 13	1 HORA 20´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Jueves 14	10´ DE CARREA CONTINUA SUAVE + 10´ DE TECNICA DE CARRERA + 6 SERIES DE 1000 METROS DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´30´´ + ESTIRAMIENTOS
Viernes 15	1 HORA 20´ DE CARRERA CONTINUA + 4 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 16	DESCANSO
Domingo 17	2 HORAS DE CARRERA CONTINUA SUAVE
3ª SEMANA	
Lunes 18	1 HORA 15´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 19	15´ DE CALENTAMIENTO + 2 X 6 SERIES DE CUESTAS CORTAS, 15´ DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 20	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 15´A RITMO VIVO + 5´A RITMO COMPETICIÓN
jueves 21	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE ESCALERAS + 1 SERIE DE 3000 + 1 SERIE DE 2000 + 1 SERIE DE 1000 DESCANSO ENTRE SERIE DE 1´20´´+ 5´ DE TROTE DE RECUPERACION + ESTIRAMIENTOS
viernes 22	1 HORA 20´ DE CARRERA CONTINUA CARRERA + 4 PROGRESIONES DE 100
Sábado 23	DESCANSO



PACO MILÁN

Domingo 24	MEDIA MARATON DE SANTA POLA O 2 HORAS DE CARRERA CONTINUA SUAVE
4ª SEMANA	
Lunes 25	1 HORA 10´ 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	1 HORA 20´ DECARRERA CONTINUA SUAVE
jueves 28	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ DE ESCALERAS + 1 X 2000 + 1 X 1500 + 1 X 2000 + 1 X 500 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´30´´ + ESTIRAMIENTOS
viernes 29	1 HORA 30´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Sábado 30	DESCANSO
Domingo 31	2 HORAS DE CARRERA CONTINUA SUAVE