



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 CARRERA 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 |