



# PACO MILÁN

ENTRENO DEL 4 AL 31 DE ENERO DE 2016	
<b>1ª SEMANA</b>	
Lunes 4	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 5	20´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 5 CAMBIOS DE 1´ + 1´ DE RECUPERACION,(TODO SEGUIDO), + 20´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE TOTAL; 50´ DE CARRERA TOTAL
Miércoles 6	<b>QUE LOS REYES MAGOS OS TRAIGAN MUCHOS REGALOS</b>
Jueves 7	10´ DE CALENTAMIENTO + 4 KM DE FARTLEK + 5´ DE RODAJE + ESTIRAMIENTOS
viernes 8	40´ DE RODAJE SUAVE O <b>DESCANSO</b>
Sábado 9	<b>DESCANSO</b>
Domingo 10	1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
<b>2ª SEMANA</b>	
Lunes 11	<b>DESCANSO</b>
Martes 12	10´ DE CALENTAMIENTO + 2 OREGONES + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 13	<b>40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO</b>
Jueves 14	10´ DE CARREA CONTINUA SUAVE + 10´ DE TECNICA DE CARRERA + 4 KM DE FARTLEK MUY SUAVES SI COMPETIMOS EL DOMINGO,SI NO , 4 SERIES DE 1000 METROS + ESTIRAMIENTOS
Viernes 15	40´ DE CARRERA CONTINUA + 4 PROGRESIONES DE 100 METROS O <b>DESCANSO</b>
Sábado 16	<b>DESCANSO</b>
Domingo 17	1 HORA 20´ DE CARRERA CONTINUA
<b>3ª SEMANA</b>	
Lunes 18	<b>DESCANSO</b>
Martes 19	15´ DE CALENTAMIENTO + 2 X 6 SERIES DE CUESTAS CORTAS, 15´ DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 20	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>
jueves 21	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE ESCALERAS + 2 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 4 KM DE FARTLEK
viernes 22	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 4 PROGRESIONES DE 100 O <b>DESCANSO</b>
Sábado 23	<b>DESCANSO</b>
Domingo 24	MEDIA MARATON DE SANTA POLA O 1 HORA 20´ DE CARRERA CONTINUA
<b>4ª SEMANA</b>	
Lunes 25	<b>DESCANSO</b>



# PACO MILÁN

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	<b>DESCANSO O</b> 40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
jueves 28	10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10' DE ESCALERAS + 1 X 2000 + 1 X 1000 + 1 X 500 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1'30'' + ESTIRAMIENTOS
viernes 29	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>
Sábado 30	<b>DESCANSO</b>
Domingo 31	1 HORA 20' DE CARRERA CONTINUA SUAVE