PACO MILÁN

ENTRENO DEL 1 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO DE 2016	
1ª SEMANA	
Lunes 1	DESCANSO
Martes 2	10´ DE CALENTAMIENTO + 2 OREGONES + 5´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE+ ESTIRAMIENTOS
Miércoles 3	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Jueves 4	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TECNICA DE CARRERA + 1 X 500 + 1 X 1000 + 1 X 1000 + 1 X 500 + DESCANSO DE 1´20´´ ENTRE SERIE 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + ESTIRAMIENTOS
viernes 5	DESCANSO
Sábado 6	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Domingo 7	1 HORA 10´ RITMO SUAVE, SIENDO LOS ULTIMOS 10´A RITMO VIVO(NUNCA AL 100%)
2ª SEMANA	
Lunes 8	DESCANSO
Martes 9	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE MULTISALTOS + 4 BLOQUES DE ; 1 X 400 + 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 + BAJAREMOS 1´´ CADA SERIE Y EMPEZAMOS LOS 400 AL MISMO RITMO SIEMPRE DESCANSO DE 30´´ ENTRE SERIE Y 1´ 30´ ENTRE BLOQUE 10´ DE TROTE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 10	DESCANSO
Jueves 11	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TECNICA DE CARRERA + 2 BLOQUES DE (5 X 300),SIENDO LA RECUPERACIÓN EL 100 QUE NOS FALTA PARA TERMINAR LA VUELTA,Y QUE HAREMOS CORRIENDO MUY DESPACIO, DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 1´30´´ , IREMOS AUMENTANDO RITMO CADA 2 SERIES + 5´ DE CARRERA CONTINUA + ESTIRAMIENTOS
Viernes 12	50´ DE CARRERA CONTINUA + O DESCANSO
Sábado 13	10´ DE CARRERA CONTINUA + 2 VECES ; 1 KM A RITMO SUAVE + 1 KM A RITMO VIVO(K2 O 175 PULSACIONES +/-) 10´ DE TROTE SUAVE
Domingo 14	1 HORA 20´ DE RODAJE SUAVE,CON PULSACIONES SIEMPRE BAJAS

PACO MILÁN

3ª SEMANA	
Lunes 15	DESCANSO
Martes 16	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 3 BLOQUES DE (1 SERIE DE 800 + 1 SERIE DE 400) DESCANSO ENTRE SERIE DE 30´´ Y DESCANSO ENTRE BLOQUE DE 1´20´´ IREMOS AUMENTANDO RITMO EN LAS SERIES 5´ DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 17	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
jueves 18	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´DE TECNICA DE CARRERA 4 KM DE FARKLET + 10´ DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
viernes 19	40´ DE CARRERA CONTINUA + 4 PROGRESIVOS DE 100 METROS
Sábado 20	DESCANSO
Domingo 21	1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA, SIENDO LOS ULTIMOS 10´A RITMO VIVO
4ª SEMANA	
Lunes 22	DESCANSO
Martes 23	20´ DE CARREA CONTINUA + 2 X 9 CUESTAS CORTAS, TRABAJO DE FORTALECIMIENTO, NO ES NECESARIO SUBIR LAS PULSACIONES A TOPE + 20´DE CARRERA DE RECUPERACIÓN+ ESTIRAMIENTOS
Miércoles 24	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
jueves 25	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE MULTISALTOS Y ACONDICIONAMIENTO + 4 X 1000 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´30´´ RITMO CONSTANTE DURANTE TODA LA SERIE + ESTIRAMIENTOS
viernes 26	30´ SUAVES DE CARRERA CONTINUA + 20 PROGRESIONES DE 100 METROS , LA PROGRESIÓN NUNCA ES UNA SERIE… SOLO BUSCO NOTAR LA SENSACIÓN DE ESTIRAR LA ZANCADA(ALIVIAR MUSCULATURA), Y PENSAR Y OBSERVAR COMO AFECTAN LOS CAMBIOS EN MI FORMA DE CORRER CUANDO PONGO EN PRACTICA LA TEORIA DE LA TECNICA DE CARRERA
Sábado 27	DESCANSO
Domingo 28	ENTRENAMIENTO DE 1 HORA 30´