



PACO MILÁN

ENTRENO DEL 1 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO DE 2016

1ª SEMANA	
Lunes 1	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 2	10' DE CALENTAMIENTO + 2 OREGONES + 5' DE CARRERA CONTINUA SUAVE+ ESTIRAMIENTOS
Miércoles 3	1 HORA 20' DE CARRERA CONTINUA SUAVE, PREFERIBLEMENTE POR MONTAÑA O CUESTAS
Jueves 4	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 1 X 500 + 1 X 1000 + 1 X 2000 + 1 X 1000 + 1 X 500 + DESCANSO DE 1'20'' ENTRE SERIE 10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + ESTIRAMIENTOS
viernes 5	DESCANSO
Sábado 6	1 HORA 20' DE CARRERA CONTINUA SUAVE, CON 5 CAMBIOS DE 2' A RITMO VIVO AL LLEGAR A LOS 40', 2' DE RITMO VIVO + 2' DE RITMO SUAVE, ASI HASTA LA HORA QUE SEGUIREMOS A RITMO SUAVE
Domingo 7	3 HORAS DE MONTAÑA RITMO SUAVE,
2ª SEMANA	
Lunes 8	50' DE CARRERA CONTINUA
Martes 9	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE MULTISALTOS + 6 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	50' SUAVES DE CARRERA CONTINUA
Jueves 11	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 3 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 A PARTIR DEL SEGUNDO BLOQUE + 5' DE CARRERA CONTINUA + ESTIRAMIENTOS
Viernes 12	DESCANSO
Sábado 13	20' DE CARRERA CONTINUA +



PACO MILÁN

	3 VECES ; 1 KM A RITMO SUAVE + 1 KM A RITMO VIVO(K2 O 175 PULSACIONES +/-) 10´ DE TROTE SUAVE
Domingo 14	3 HORAS DE RODAJE SUAVE
3ª SEMANA	
Lunes 15	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE, SIENDO LOS ULTIMOS 15´ A RITMO VIVO
Martes 16	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 4 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	1 HORA DE CARRERA CONTINUA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
jueves 18	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TECNICA DE CARRERA 6 KM DE FARKLET + 10´ DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
viernes 19	DESCANSO
Sábado 20	50´ DE CARRERA CONTINUA + 4 PROGRESIVOS DE 100 METROS
Domingo 21	3 HORAS DE CARRERA CONTINUA SUAVE EN MONTAÑA
4ª SEMANA	
Lunes 22	1 HORA DE CARRERA CONTINUA
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
jueves 25	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE MULTISALTOS Y ACONDICIONAMIENTO + 6 X 1000 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´30´´ RITMO CONSTANTE DURANTE TODA LA SERIE + LOS DOS ULTIMOS AL 90/92% DE NUESTRA CAPACIDAD + ESTIRAMIENTOS
viernes 26	DESCANSO
Sábado 27	1 HORA 30´ DE CARRERA POR MONTAÑA 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
Domingo 28	ENTRENAMIENTO DE 1 HORA 30´ O 3 HORAS EN BRONCHALES O 15K ABIERTA AL MAR