PACO MILÁN

ENTRENO DEL 1 AL 28 DE FEBRERO DE 2016	
1ª SEMANA	
Lunes 1	1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 2	30´ DE CARRERA CONTINA SUAVE + 10 CAMBIOS DE 1´+ 1´ DE RECUPERACION,(TODO SEGUIDO), + 20´DE CARRERA CONTINUA SUAVE TOTAL; 1 HORA 10´ DE CARRERA TOTAL
Miércoles 3	1 HORA 30´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Jueves 4	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TECNICA DE CARRERA + 3 X 2000 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´30´´ 5´ DE RODAJE + ESTIRAMIENTOS
viernes 5	50´ DE RODAJE SUAVE + 20´ DE CARRERA CONTINUA RITMO VIVO (NUNCA AGONICO)
Sábado 6	DESCANSO
Domingo 7	2 HORAS DE CARRERA CONTINUA
2ª SEMANA	
Lunes 8	1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 9	40´DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 20´A RITMO DE MARATÓN + 10´A RITMO DE MEDIA MARATÓN
Miércoles 10	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Jueves 11	10´ DE CARREA CONTINUA SUAVE + 10´ DE TECNICA DE CARRERA + 6 SERIES DE 1000 METROS DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´30´´ + ESTIRAMIENTOS
Viernes 12	1 HORA 20´ DE CARRERA CONTINUA + 4 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 13	DESCANSO
Domingo 14	2 HORAS DE CARRERA CONTINUA SUAVE
3ª SEMANA	
Lunes 15	DESCANSO
Martes 16	15´ DE CALENTAMIENTO + 2 X 6 SERIES DE CUESTAS CORTAS, 15´ DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 17	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 15´A RITMO VIVO + 5´A RITMO COMPETICIÓN
jueves 18	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 19	1 HORA 20´DE CARRERA CONTINUA CARRERA + 4 PROGRESIONES DE 100
Sábado 20	DESCANSO

PACO MILÁN

Domingo 21	2 HORAS DE CARRERA CONTINUA SUAVE
4ª SEMANA	
Lunes 22	1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA
Martes 23	15´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE DE CALENTAMIENTO + 2 BLOQUES DE 6 CUESTAS DE 1´+ TRABAJO DE SKIPPING + 15´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 24	1 HORA 20´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
jueves 25	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 26	50´DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Sábado 27	DESCANSO
Domingo 28	15 K ABIERTA AL MAR + 20´DE CALENTAMIENTO PARA SUMAR KILOMETROS