PACO MILÁN

ENTRENO DEL 29 DE FEBRERO AL 3 DE ABRIL DE 2016	
1ª SEMANA	
Lunes 29	DESCANSO
Martes 1	15´ DE CALENTAMIENTO + 2 OREGONES + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 2	DESCANSO
Jueves 3	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TECNICA DE CARRERA 2 BLOQUES DE ; 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 RECUPERACION ENTRE SERIE DE 1´, Y 1´30´´ ENTRE BLOQUE, 5´ DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
viernes 4	DESCANSO
Sábado 5	40´ DE CACO
Domingo 6	1 HORA INTENTANDO CORRER EL MAXIMO TIEMPO SEGUIDO POSIBLE, SIN RITMO OBJETIVO,A SUMAR MINUTOS CORRIENDO
2ª SEMANA	
Lunes 7	DESCANSO
Martes 8	15´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE ESCALERAS + 2 BLOQUES DE ; 1 X 400 + 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 DESCANSO DE 40´´ ENTRE SERIES, DESCANSO DE 1´30´´ ENTRE BLOQUES, EL RITMO IRÁ EN AUMENTO, 5´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 9	DESCANSO
Jueves 10	15´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TECNICA DE CARRERA + 2 BLOQUES DE; 3 X 300 + 100 METROS DE RECUPERACION A TROTE SUAVE, DESCANSO DE 1´30´´ ENTRE BLOQUE 5´ DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Viernes 11	30´ SUAVES DE CACO
Sábado 12	DESCANSO
Domingo 13	1 HORA DE CACO
3ª SEMANA	
Lunes 14	DESCANSO
Martes 15	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 2 BLOQUES DE 6 CUESTAS DE 40´´ MAS TRABAJO DE FUERZA AL FINALIZAR + 10´ DE TROTE SUAVE DE RECUPERACIÓN

Miércoles 16	DESCANSO
jueves 17	10´ DE CARRERA CONTINUA + 10´ DE MULTISALTOS + 5 X 400, DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´20´´, LAS HAREMOS SIEMPRE DE MENOS A MAS, 5´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + ESTIRAMIENTOS
viernes 18	40´ DE CACO
Sábado 19	FELICES FALLAS
Domingo 20	1 HORA DE CACO
4ª SEMANA	
Lunes 21	DESCANSO
Martes 22	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 2 OREGONES + 5´ DE TROTE DE RECUPERACIÓN + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 23	DESCANSO
jueves 24	10´ DE CARRERA CONTINUA + 10´ DE MULTISALTOS + 4 BLOQUES DE; 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 RECUPERACION ENTRE SERIE DE 30´, 5´ DE TROTE + ESTIRAMIENTOS
viernes 25	40´ DE CACO
Sábado 26	DESCANSO
Domingo 27	1H 10´ DE CACO
5ª SEMANA	
Lunes 28	DESCANSO
Martes 29	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE ESCALERAS + 3 BLOQUES DE; 1 X 400 + 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIES DE 40´´ DESCANSO ENTRE BLOQUE DE 1´20´´ + 5´ DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 30	DESCANSO
Jueves 31	15´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TECNICA DE CARRERA 3 KM DE FARKLET + 5´DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Viernes 1	DESCANSO
Sábado 2	DESCANSO
Domingo 3	1 HORA DE CACO

PACO MILÁN