PACO MILÁN

ENTRENO DEL 29 DE FEBRERO AL 3 DE ABRIL DE 2016	
1ª SEMANA	
Lunes 29	40´ DE CARRERA SUAVE + 10´ DE CARRERA A RITMO VIVO
Martes 1	15´ DE CALENTAMIENTO + 2 OREGONES + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 2	1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE,PREFERIBLEMENTE POR MONTAÑA
Jueves 3	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´DE TECNICA DE CARRERA 3 BLOQUES DE ; 1 X 1000 + 1 X 500 + 1 X 300 RECUPERACION ENTRE SERIE DE 1´, Y 2´ENTRE BLOQUE, 5´ DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
viernes 4	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ DE CARRERA CONTINUA A RITMO VIVO(CASI DE COMPETICIÓN) + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS O DESCANSO
Sábado 5	1 HORA 20´DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Domingo 6	TIRADA LARGA EN MONTAÑA
2ª SEMANA	
Lunes 7	30´ DE CARRERA CONTINUA + 10 CAMBIOS DE 1´ RITMO VIVO + 10 CAMBIOS DE 1´ RIMO SUAVE , TOTAL; 50´ DE CARRERA
Martes 8	15´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE ESCALERAS + 6 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	1 HORA 10´ SUAVES DE CARRERA CONTINUA
Jueves 10	15´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TECNICA DE CARRERA + 3 BLOQUES DE; 5 X 300 + 100 METROS DE RECUPERACION A TROTE SUAVE, DESCANSO DE 1´30´´ ENTRE BLOQUE 5´ DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Viernes 11	40´ SUAVES DE CARRERA CONTINUA+ 20 PROGRESIONES DE 100 METROS +

Sábado 12	DESCANSO
Domingo 13	COMPETICIÓN
3ª SEMANA	
Lunes 14	4 KM DE CARRERA A RITMO SUAVE + 4 KM DE CARRERA A RITMO VIVO + 2 KM DE CARRERA A RITMO COMPETICION DE 5000 O 30´ SUAVES DE RECUPERACIÓN
Martes 15	20´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 2 BLOQUES DE 6 CUESTAS DE 1´, MAS TRABAJO DE FUERZA AL FINALIZAR + 20´ DE TROTE SUAVE DE RECUPERACIÓN
Miércoles 16	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
jueves 17	10´ DE CARRERA CONTINUA + 10´ DE MULTISALTOS + 1 X 3000 + 1 X 2000 + 1 X 1000 + 1 X 500, DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´20´´, LAS HAREMOS SIEMPRE DE MENOS A MAS, 5´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + ESTIRAMIENTOS
viernes 18	30´ DE CARRERA CONTINUA + 10´DE CARRERA A RITMO VIVO + 5´A RITMO DE COMPETICIÓN EN UN 5000
Sábado 19	FELICES FALLAS 2016
Domingo 20	QUIEN TENGA CUERPO 1H 20´ DE RODAJE SUAVE
4ª SEMANA	
Lunes 21	50´ DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Martes 22	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 2 OREGONES + 5´ DE TROTE DE RECUPERACIÓN + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 23	4 KM A RITMO SUAVE + 4 KM A RITMO VIVO + 2 KM A RITMO COMPETICION.. ENTRENAMIENTO DE CALIDAD DONDE LOS HAYA!!!!
jueves 24	10´ DE CARRERA CONTINUA + 10´ DE MULTISALTOS + 6 X 1000 RECUPERACION ENTRE SERIE DE 1´, RITMO EN AUMENTO,1´ EL 100 DE DIFERENCIA CADA 2 MILES + 5´ DE TROTE + ESTIRAMIENTOS
viernes 25	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE PREFERENTEMENTE EN MONTAÑA O SUBIENDO PUENTES CADA 5´
Sábado 26	DESCANSO
Domingo 27	1H 30´ DE CARRERA CONTINUA, SIENDO LOS ULTIMOS DIEZ A NUESTRO 80% (RITMO VIVO Y PUESTA EN PRACTICA DE TECNICA DE CARRERA)
5ª SEMANA	
Lunes 28	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUBIENDO TRAMOS DE ESCALERAS,GRADAS,PUENTES DEL AVE, O ALGO SIMILAR

Martes 29	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE ESCALERAS + 6 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	40´ DE CARRERA CONTINUA + 10 CAMBIOS DE 1´RITMO VIVO + 1´ RITMO SUAVE, TOTAL 60´ DE CARRERA
Jueves 31	15´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TECNICA DE CARRERA 6 KM DE FARKLET + 5´DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Viernes 1	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 2	DESCANSO
Domingo 3	1 HORA 30´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE