



PACO MILÁN

ENTRENAMIENTO DEL 4 DE ABRIL AL 1 DE MAYO DE 2016

1ª SEMANA	
Lunes 4	DESCANSO
Martes 5	10' DE CALENTAMIENTO + 2 BLOQUES DE; 1 X 400 +, 1 X 300 +, 1 X 200 +, 1 X 100 , LAS HAREMOS DE MENOS A MAS, NADIE LAS HARÁ A TOPE (MAXIMO 95%), DESCANSO ENTRE SERIES DE 1', DESCANSO ENTRE BLOQUE 2' 5' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 6	DESCANSO
Jueves 7	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 5 SERIES DE 300, SIENDO LA RECUPERACIÓN, LOS 100 METROS RESTANTES DE LA VUELTA A LA PISTA,QUE HAREMOS TROTANDO MUY SUAVE, 10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + LO LLAMO SERIE,PERO QUIEN COMPITA LO PUEDE HACER MUY SUAVE Y NOS SIRVE DE SOLTURA Y AFINAMIENTO DE MUSCULATURA DE CARA AL FIN DE SEMANA + ESTIRAMIENTOS
viernes 8	DESCANSO
Sábado 9	DESCANSO
Domingo 10	50' DE CACO INTENTANDO CORRER LO MAXIMO POSIBLE
2ª SEMANA	
Lunes 11	DESCANSO
Martes 12	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE MULTISALTOS + 1 X 400 + 1 X 200 + 1 X 400 + 1 X 200 + 1 X 400 + 1 X 200 DESCANSO DE 1' ENTRE SERIE, 5' DE TROTE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 13	DESCANSO
Jueves 14	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 2 BLOQUES DE 5 SERIES DE 200, DESCANSO DE 30'' ENTRE SERIE Y 1'30 ENTRE BLOQUE, TERMINAREMOS CON 10 PROGRESIONES DE 100 METROS + ESTIRAMIENTOS
Viernes 15	DESCANSO
Sábado 16	DESCANSO O 1 HORA DE CACO
Domingo 17	DESCANSO O 1H 20' DE CACO,
3ª SEMANA	



PACO MILÁN

Lunes 18	DESCANSO
Martes 19	10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 5 SERIES DE 300, SIENDO LA RECUPERACIÓN LOS 100 METROS RESTANTES DE LA PISTA, QUE HAREMOS ANDANDO O TROTANDO MUY SUAVE. 5' DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 20	DESCANSO
jueves 21	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA 43 KM DE FARKLET + 5' DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
viernes 22	DESCANSO
Sábado 23	50' DE CACO O DESCANSO
Domingo 24	1 HORA DE CACO
4ª SEMANA	
Lunes 25	DESCANSO
Martes 26	10' DE CARREA CONTINUA + 10' DE ESCALERAS, 2 BLOQUES DE ; 1 X 400 + 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 , DESCANSO ENTRE SERIE DE 30'' Y 1'30'' ENTRE BLOQUE + 5' DE CARRERA DE RELAJACION + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 27	DESCANSO
jueves 28	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA+ 2 BLOQUES DE; 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 + DESCANSO ENTRE SERIES DE 1'+ 5' DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
viernes 29	40' DE CACO
Sábado 30	DESCANSO
Domingo 1	FELICES FIESTAS!!!!!!!!!!!!