



PACO MILÁN

ENTRENO DEL 30 DE MAYO AL 3 DE JULIO DE 2016

1ª SEMANA	
Lunes 30	DESCANSO
Martes 31	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 3 BLOQUES DE 5 X 200 DESCANSO ENTRE SERIE DE 40'', DESCANSO ENTRE BLOQUE DE 1'30'', CADA BLOQUE MAS RÁPIDO QUE EL ANTERIOR + 5' DE TROTE SUAVE
Miércoles 1	DESCANSO
Jueves 2	10' DE CALENTAMIENTO + 5 VUELTAS A LA PISTA DE FARTLEK JUGADO, 5' DE TROTE SUAVE +
viernes 3	DESCANSO
Sábado 4	DESCANSO O 40' DE CACO
Domingo 5	DESCANSO O 50' DE CACO
2ª SEMANA	
Lunes 6	DESCANSO
Martes 7	10' DE CALENTAMIENTO + 2 OREGONES + 5' DE TROTE DE RECUPERACIÓN
Miércoles 8	DESCANSO
Jueves 9	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 3 BLOQUES DE; 300 + 200 + 100 LA RECUPERACION SERÁ DE 1' ENTRE SERIE Y 2' ENTRE BLOQUE 5' DE TROTE SUAVE +
Viernes 10	DESCANSO O 40' DE CACO
Sábado 11	DESCANSO O 40' DE CACO
Domingo 12	1 HORA DE CACO O DESCANSO
3ª SEMANA	
Lunes 13	DESCANSO
Martes 14	10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10' DE MULTISALTOS + 4 VUELTAS A LA PISTA CON CAMBIOS DE RITMO EN DIFERENTES PUNTOS QUE SERÁN ELEGIDOS A ULTIMA HORA + 5' DE TROTE SUAVE
Miércoles 15	DESCANSO
jueves 16	10' DE CARRERA CONTINUA + CHARLA TECNICA + 30 PROGRESIONES DE 100 METROS
viernes 17	DESCANSO
Sábado 18	50' DE CACO O DESCANSO
Domingo 19	50' DE CACO O 40' DE CARRERA QUIEN PUEDA HACERLO YA
4ª SEMANA	
Lunes 20	DESCANSO
Martes 21	10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE +



PACO MILÁN

	SESIÓN DE ACONDICIONAMIENTO FISICO + 5´ DE TROTE SUAVE
Miércoles 22	DESCANSO
jueves 23	10´ DE CARRERA CONTINUA + 10´ DE TECNICA DE CARRERA Y FORTALECIMIENTO 3 BLOQUES DE ; 1 X 200 + 1 X 100 + 1 X 200 + 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIE DE 40´´ Y DESANSO DE 1´30´´ ENTRE BLOQUE 5´ DE TROTE SUAVE
viernes 24	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Sábado 25	DESCANSO
Domingo 26	45´ DE CARRERA CONTINUA O CACO
5ª SEMANA	
Lunes 27	DESCANSO
Martes 28	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE MULTISALTOS Y TRABAJOS DE TOBILLOS 3 BLOQUES DE; 3 X 200 DESCANSO ENTRE SERIES DE 30´´ DESCANSO ENTRE BLOQUE DE 1´+ 5´ DE TROTE SUAVE +
Miércoles 29	DESCANSO
Jueves 30	15´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TECNICA DE CARRERA 2 KM DE FARKLET + 5´ DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Viernes 1	DESCANSO
Sábado 2	DESCANSO
Domingo 3	40´ DE CARRERA CONTINUA O CACO