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 + 2 BLOQUES DE 5 X 400 DESCANSO ENTRE SERIE DE 40´´, DESCANSO ENTRE BLOQUE DE 2´, IREMOS BAJANDO EL RITMO DENTRO DE CADA BLOQUE, CADA BLOQUE MAS RÁPIDO QUE EL ANTERIOR + 5´ DE TROTE SUAVE
Miércoles 1	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ DE RITMO VIVO
Jueves 2	10´ DE CALENTAMIENTO + 10 VUELTAS A LA PISTA DE FARTLEK JUGADO, 5´ DE TROTE SUAVE +
viernes 3	DESCANSO
Sábado 4	CARRERA DE TOBARRA
Domingo 5	1 HORA 15´ DE CARRERA CONTINUA QUIEN NO COMPITIERA AYER, O DESCANSO
2ª SEMANA	
Lunes 6	40´ DE CARRERA CONTINUA A RITMO SUAVE
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; 600 + 400 + 200 LA RECUPERACION SERÁ DE 1´ ENTRE SERIE Y 2´ ENTRE BLOQUE 5´ DE TROTE SUAVE +
Viernes 10	DESCANSO O 30´ SUAVES + 10´RITMO VIVO + 5´RITMO COMPETICIÓN
Sábado 11	DESCANSO O 15K NOCTURNO O CASAS DE LAZARO
Domingo 12	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
3ª SEMANA	
Lunes 13	DESCANSO
Martes 14	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ DE MULTISALTOS + 10 VUELTAS A LA PISTA CON CAMBIOS DE RITMO EN DIFERENTES PUNTOS QUE SERÁN ELEGIDOS A ULTIMA HORA + 5´ DE TROTE SUAVE
Miércoles 15	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
jueves 16	10´ DE CARRERA CONTINUA + CHARLA TECNICA + 30 PROGRESIONES DE 100 METROS
viernes 17	DESCANSO

Sábado 18	50´ DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Domingo 19	1 HORA DE CARREA CONTINUA,SIENDO LOS ULTIMOS 10´ A RITMO VIVO
4ª SEMANA	
Lunes 20	DESCANSO
Martes 21	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + SESIÓN DE ACONDICIONAMIENTO FISICO + 5´ DE TROTE SUAVE
Miércoles 22	30´ DE CARRERA CONTINUA + 5 SERIES DE 1´A RITMO VIVO + 1´A RITMO LENTO TOTAL; 40´ DE RODAJE
jueves 23	10´ DE CARRERA CONTINUA + 10´ DE TECNICA DE CARRERA Y FORTALECIMIENTO 3 BLOQUES DE ; 1 X 600 + 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIE DE 40´´ Y DESANSO DE 1´30´´ ENTRE BLOQUE CADA 600 SERÁ MAS RÁPIDO QUE EL ANTERIOR, LOS 200 Y LOS 100 AL 90% + 5´DE TROTE SUAVE
viernes 24	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Sábado 25	DESCANSO
Domingo 26	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 20´ SUAVES PERO CON ALGO MAS DE PULSACIONES,SIN SER ENTRENAMIENTO AGRESIVO O CARRERA EN LA GINETA
5ª SEMANA	
Lunes 27	DESCANSO
Martes 28	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE MULTISALTOS Y TRABAJOS DE TOBILLOS 3 BLOQUES DE; 1 X 400 + 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIES DE 30´´ DESCANSO ENTRE BLOQUE DE 1´+ 5´ DE TROTE SUAVE +
Miércoles 29	40´ SUAVES O DESCANSO
Jueves 30	15´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TECNICA DE CARRERA 4 KM DE FARKLET + 5´ DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Viernes 1	DESCANSO
Sábado 2	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Domingo 3	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO O CARRERA DE EL SALOBRAL

PACO MILÁN