



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	GRAN FONDO DE MASSANASSA
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
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



PACO MILÁN

Sábado 18	CIRCUITO ALBUFERA BENIPARRELL O LLIRIA CIRCUITO DIPUTACIÓN
Domingo 19	CIRCUITO DIVINA PASTORA O 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
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	CIRCUITO DIPUTACIÓN 10K DE CANET O 1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Domingo 3	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO



PACO MILÁN