



PACO MILÁN

ENTRENO DEL 11 AL 31 DE JULIO DE 2016	
1ª SEMANA	
Lunes 11	DESCANSO
Martes 12	DESCANSO
Miércoles 13	DESCANSO
Jueves 14	DESCANSO
Viernes 15	DESCANSO
Sábado 16	DESCANSO
Domingo 17	DESCANSO
2ª SEMANA	
Lunes 18	DESCANSO
Martes 19	DESCANSO
Miércoles 20	DESCANSO
jueves 21	DESCANSO
viernes 22	DESCANSO
Sábado 23	DESCANSO
Domingo 24	DESCANSO
3ª SEMANA	
Lunes 25	30' DE RODAJE SUAVE
Martes 26	DESCANSO
Miércoles 27	40' DE CARRERA CONTINUA
jueves 28	DESCANSO
viernes 29	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Sábado 30	DESCANSO
Domingo 31	50' DE CARRERA CONTINUA