



PACO MILÁN

ENTRENO DEL 11 AL 31 DE JULIO DE 2016	
1ª SEMANA	
Lunes 11	40' DE CARRERA CONTINUA A RITMO SUAVE
Martes 12	5' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 3 BLOQUES DE; 1 X 400, 1 X 300, 1 X 200, 1 X 100 DESCANSO DE 40' ENTRE SERIE Y 1'20'' ENTRE BLOQUE + 5' DE TROTE DE RECUPERACIÓN
Miércoles 13	40' SUAVES DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Jueves 14	10' DE CALENTAMIENTO + 2 OREGONES 5' DE TROTE SUAVE +
Viernes 15	DESCANSO O 30' SUAVES + 10' RITMO VIVO +
Sábado 16	DESCANSO
Domingo 17	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
2ª SEMANA	
Lunes 18	DESCANSO
Martes 19	10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10' DE MULTISALTOS + 3 BLOQUES DE (5 X 200), DESCANSO ENTRE SERIES DE 40' Y 1'30'' ENTRE BLOQUE 5' DE TROTE SUAVE
Miércoles 20	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE+ 6 PROGRESIONES DE 100 METROS O DESCANSO
jueves 21	10' DE CARRERA CONTINUA + CLASE DE ACONDICIONAMIENTO FISICO , 5' DE RODAJE SUAVE
viernes 22	DESCANSO
Sábado 23	DESCANSO
Domingo 24	1 HORA DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
3ª SEMANA	
Lunes 25	DESCANSO
Martes 26	10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 4 BLOQUES DE ; 1 X 400 + 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 DESCANSO ENRE SERIES DE 30'' Y 2' ENTRE BLOQUE 5' DE TROTE SUAVE
Miércoles 27	30' DE CARRERA CONTINUA + 10 PROGRESIONES DE 100 METROS
jueves 28	40' DE RODAJE DE DESPEDIDA
viernes 29	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Sábado 30	DESCANSO
Domingo 31	50' DE RODAJE SUAVE....FELIZ VERANO !!!!



PACO MILÁN