PACO MILÁN

ENTRENO DEL 29 DE AGOSTO AL 25 DE SEPTIEMBRE DE 2016	
1ª SEMANA	
Lunes 29	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 30	10´ DE CALENTAMIENTO + 6 BLOQUES DE ; 1 X 400 + 1 X 200 DESCANSO ENTRE TODAS LAS SERIES DE 40´´, SON SERIES PARA SOLTAR LAS PIERNAS Y PREPARARLAS PARA LO QUE VIENE, NADIE AL 100%, SON BUENAS PERO SI LAS HACEMOS EXPLOSIVAS NOS PUEDEN CARGAR MUCHO 5´ DE TROTE SUAVE AL FINALIZAR
Miércoles 31	DESCANSO (TRX,GIMNASIO,ABDOMINALES)
Jueves 1	10´ DE CARRERA CONTINUA DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TECNICA DE CARRERA 3 X (3X300) DESCANSO ENTRE SERIE DE 1´+ DESCANSO ENTRE BLOQUE 2´ 5´ DE TROTE SUAVE
Viernes 2	DESCANSO
Sábado 3	50´ DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Domingo 4	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
2ª SEMANA	
Lunes 5	DESCANSO
Martes 6	20´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 2 X 9 SERIES EN CUESTAS CORTAS + 20´ DE TROTE SUAVE
Miércoles 7	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
jueves 8	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ DE TRABAJO DE MULTISALTOS 5 BLOQUES DE ; 1 X 400 + 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIES DE 40´´, DESCANSO DE 1´30´´ ENTRE BLOQUE, 5´ DE TROTE SUAVE
viernes 9	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE +
Sábado 10	DESCANSO
Domingo 11	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE O COMPETICIÓN
3ª SEMANA	
Lunes 12	DESCANSO
Martes 13	10´ DE CARRERA CONTINUA + 10´ DE ESCALERAS + SERIES DE; 6 X 800 + DESCANSO ENTRE SERIE DE 1´20´´, QUIERO SIEMPRE LAS SERIES DE MENOS A MAS, O IGUALANDO RITMO O MEJORANDO,LAS SERIES SERÁN A UNOS 30´MAS RÁPIDOS QUE EL RITMO OBJETIVO DEL 10K 5´ DE TROTE SUAVE
Miércoles 14	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE

jueves 15	20´ DE CARRERA CONTINUA + 2 X 6 SERIES EN CUESTAS LARGAS (40´´ DE CUESTA) + LA RECUPERACIÓN ES LA BAJADA ANDANDO O TROTANDO SUAVE 20´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
viernes 16	DESCANSO
Sábado 17	50´ DE CARRERA CONTINUA + 10 PROGRESIONES DE 100 METROS
Domingo 18	1 HORA 20´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
4ª SEMANA	
Lunes 19	DESCANSO
Martes 20	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE ESCALERAS + 1 X 2000 + 1 X 1000 + 1 X 800 + 1 X 500 + 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 RECUPERACIÓN ENTRE SERIE DE 1´20´´ SIEMPRE DE MENOS A MAS EN LOS RITMOS, Y NUNCA AL 100%
Miércoles 21	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Jueves 22	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TECNICA DE CARRERA + 6 KM DE FARKLET (300 METROS SUAVES + 200 METROS AL 60% + 200 METROS SUAVES + 150 METROS AL 75% + 100 METROS SUAVES + 50 METROS AL 95%)+ 5´ DE TROTE SUAVE
Viernes 23	30´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 20´DE CARRERA A RITMO VIVO O DESCANSO
Sábado 24	30´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 20´ DE CARRERA A RITMO VIVO O DESCANSO
Domingo 25	1 HORA 20´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O COMPETICIÓN