



# PACO MILÁN

## ENTRENO DEL 29 DE AGOSTO AL 25 DE SEPTIEMBRE DE 2016

1ª SEMANA	
Lunes 29	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE <b>O DESCANSO</b>
Martes 30	10' DE CALENTAMIENTO + 5 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	<b>DESCANSO (TRX,GIMNASIO,ABDOMINALES)</b>
Jueves 1	10' DE CARRERA CONTINUA DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA 2 X (3X300) DESCANSO ENTRE SERIE DE 1'+ DESCANSO ENTRE BLOQUE 2' 5' DE TROTE SUAVE
Viernes 2	<b>DESCANSO</b>
Sábado 3	50' DE CARRERA CONTINUA <b>O DESCANSO</b>
Domingo 4	1H DE CARRERA CONTINUA SUAVE
2ª SEMANA	
Lunes 5	<b>DESCANSO</b>
Martes 6	20' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 2 X 9 SERIES EN CUESTAS CORTAS + 20' DE TROTE SUAVE
Miércoles 7	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE <b>O DESCANSO</b>
jueves 8	10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10' DE TRABAJO DE MULTISALTOS 4 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	<b>DESCANSO</b>
Domingo 11	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE <b>O COMPETICIÓN</b>
3ª SEMANA	
Lunes 12	<b>DESCANSO</b>
Martes 13	10' DE CARRERA CONTINUA + 10' DE ESCALERAS + SERIES DE; 4 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



# PACO MILÁN

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	<b>DESCANSO</b>
Sábado 17	50' DE CARRERA CONTINUA + 10 PROGRESIONES DE 100 METROS
Domingo 18	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
<b>4ª SEMANA</b>	
Lunes 19	<b>DESCANSO</b>
Martes 20	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE ESCALERAS + 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 <b>O DESCANSO</b>
Jueves 22	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 4 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 <b>O DESCANSO</b>
Sábado 24	30' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 20' DE CARRERA A RITMO VIVO <b>O DESCANSO</b>
Domingo 25	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE O COMPETICIÓN