



PACO MILÁN

ENTRENO DEL 26 DE SEPTIEMBRE AL 30 DE OCTUBRE DE 2016	
1ª SEMANA	
Lunes 26	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 27	10´ DE CALENTAMIENTO + 15´ DE MULTISALTOS 1 SERIE DE 2000 + 1 SERIE DE 1000 + 1 SERIE DE 800 + 1 SERIE DE 500 RECUPERACIÓN DE 1´30´´ ENTRE SERIES 5´ DE TROTE SUAVE AL FINALIZAR
Miércoles 28	1H DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Jueves 29	10´ DE CARRERA CONTINUA DE CALENTAMIENTO + 10 VUELTAS A LA PISTA, SIENDO EL 300 EN SERIE Y RECUPERANDO LOS 100 METROS RESTANTES, O LO QUE ES LO MISMO, 6 KM EN RUTA, PERO HACIENDO 300 + 100 DE RECUPERACIÓN SIN PARAR, EVIDENTEMENTE NO TODOS LOS 300 A TOPE, PERO SI LOS IREMOS SUBIENDO EN INTENSIDAD, CONFORME SE VAYA TERMINANDO EL ENTRENAMIENTO. EL TRABAJO DE CALIDAD BIEN EJECUTADO ES UN BENEFICIO MUY GRANDE, EL TRABAJO DE CALIDAD EXIGENTE Y MAL USADO; LESIONA 5´ DE TROTE SUAVE
Viernes 30	DESCANSO
Sábado 1	30´ DE CARRERA CONTINUA + 5 VECES; 2´ CARRERA INTENSIDAD VIVA + 1´ CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE TOTAL; 55´ DE CARRERA
Domingo 2	1 HORA 20´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
2ª SEMANA	
Lunes 3	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 4	20´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 2 X 9 SERIES EN CUESTAS CORTAS CON SKIPPING + 20´ DE TROTE SUAVE
Miércoles 5	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
jueves 6	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 5 PROGRESIONES DE 100 METROS 4 X 1000 + 1 X 500 RECUPERACIÓN ENTRE SERIE DE 1´20´´+ 5´ DE TROTE
viernes 7	DESCANSO
Sábado 8	30´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 20´ DE CARRERA CONTINUA CON RITMO VIVO O DESCANSO
Domingo 9	1 HORA 20´ DE CARRERA CONTINUA, SIENDO LOS ÚLTIMOS 15´ A RITMO VIVO
3ª SEMANA	
Lunes 10	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 11	10´ DE CARRERA CONTINUA + 1 SERIE DE 800 +



PACO MILÁN

	1 SERIE DE 400 + 1 SERIE DE 800 + 1 SERIE DE 400 + 1 SERIE DE 800 + 1 SERIE DE 400 SIEMPRE DE MENOS A MAS.... DESCANSO ENTRE SERIES DE 1'+ 5' DE TROTE SUAVE
Miércoles 12	4 KM DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 3 KM A RITMO VIVO + 2 KM DANDOLO CASI TODO
jueves 13	20' DE CARRERA CONTINUA + 2 X 6 SERIES EN CUESTAS LARGAS (1' DE CUESTA) + LA RECUPERACIÓN ES LA BAJADA ANDANDO O TROTANDO MUY,MUY SUAVE 20' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
viernes 14	DESCANSO
Sábado 15	1 HORA DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Domingo 16	1 HORA 20' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
4ª SEMANA	
Lunes 17	40 SUAVES DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Martes 18	10' DE CALENTAMIENTO + 2 BLOQUES DE: 1 X 1000 + 1 X 500 + 1 X 300 RECUPERACIÓN ENTRE SERIE DE 1'20'' SIEMPRE DE MENOS A MAS EN LOS RITMOS, Y NUNCA AL 100% + 5' DE TROTE SUAVE
Miércoles 19	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Jueves 20	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 6 KM DE FARKLET 5' DE TROTE SUAVE
Viernes 21	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Sábado 22	DESCANSO
Domingo 23	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE O MEDIA MARATÓN VALENCIA,