



PACO MILÁN

ENTRENO DEL 3 AL 30 DE OCTUBRE DE 2016

1ª SEMANA	
Lunes 3	DESCANSO
Martes 4	10' DE CALENTAMIENTO + 15' DE MULTISALTOS 1 SERIE DE 300 + 1 SERIE DE 200 + 1 SERIE DE 100 + 1 SERIE DE 300 + 1 SERIE DE 200 RECUPERACIÓN DE 1'30'' ENTRE SERIES 5' DE TROTE SUAVE AL FINALIZAR
Miércoles 5	40' DE CARRERA CONTIUA SUAVE O CACO , O DESCANSO
Jueves 6	10' DE CARRERA CONTINUA DE CALENTAMIENTO + 8 VUELTAS A LA PISTA, SIENDO EL 300 DE TROTE SUAVE O CACO Y EN SERIE LOS 100 METROS RESTANTES, EVIDENTEMENTE NO TODOS LOS 100 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 7	DESCANSO
Sábado 8	DESCANSO
Domingo 9	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O CACO
2ª SEMANA	
Lunes 10	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 11	10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 2 BLOQUES DE 5 SERIES DE 200 METROS. DESCANSO DE 1'30'' ENTRE SERIES, Y DESCANSO DE 2' ENTRE BLOQUE + 5' DE TROTE SUAVE
Miércoles 12	DESCANSO
jueves 13	10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 5 PROGRESIONES DE 100 METROS 1 X 400 + 1 X 200 + 1 X 400 + 1 X 200 RECUPERACIÓN ENTRE SERIE DE 1'20''+ 5' DE TROTE
viernes 14	DESCANSO
Sábado 15	30' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Domingo 16	1 HORA DE CARRERA CONTINUA O CACO
3ª SEMANA	
Lunes 17	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 18	10' DE CARRERA CONTINUA + 1 SERIE DE 400 + 1 SERIE DE 200 + 1 SERIE DE 400 +



PACO MILÁN

	1 SERIE DE 200 + 1 SERIE DE 100 SIEMPRE DE MENOS A MAS.... DESCANSO ENTRE SERIES DE 1'+ 5' DE TROTE SUAVE
Miércoles 19	DESCANSO
jueves 20	20' DE CARRERA CONTINUA + 2 X 6 SERIES EN CUESTAS CORTAS (40'' DE CUESTA) + LA RECUPERACIÓN ES LA BAJADA ANDANDO O TROTANDO MUY,MUY SUAVE 20' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
viernes 21	DESCANSO
Sábado 22	DESCANSO
Domingo 23	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE O CACO
4ª SEMANA	
Lunes 24	40 SUAVES DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Martes 25	10' DE CALENTAMIENTO + 2 BLOQUES DE: 1 X 300 + 1 X 100 + RECUPERACIÓN ENTRE SERIE DE 1'20'' SIEMPRE DE MENOS A MAS EN LOS RITMOS, Y NUNCA AL 100% + 5' DE TROTE SUAVE
Miércoles 26	DESCANSO
Jueves 27	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 3 KM DE FARKLET 5' DE TROTE SUAVE
Viernes 28	DESCANSO
Sábado 29	DESCANSO
Domingo 30	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE O CACO