



# PACO MILÁN

## ENTRENO DEL 3 AL 30 DE OCTUBRE DE 2016

1ª SEMANA	
Lunes 3	<b>DESCANSO</b>
Martes 4	10' DE CALENTAMIENTO + 15' DE MULTISALTOS 1 SERIE DE 1000 + 1 SERIE DE 800 + 1 SERIE DE 500 + 1 SERIE DE 300 + 1 SERIE DE 500 RECUPERACIÓN DE 1'30'' ENTRE SERIES 5' DE TROTE SUAVE AL FINALIZAR
Miércoles 5	40' DE CARRERA CONTIUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>
Jueves 6	10' DE CARRERA CONTINUA DE CALENTAMIENTO + 8 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.  <b>EL TRABAJO DE CALIDAD BIEN EJECUTADO ES UN BENEFICIO MUY GRANDE, EL TRABAJO DE CALIDAD EXIGENTE Y MAL USADO; LESIONA</b>  5' DE TROTE SUAVE
Viernes 7	<b>DESCANSO</b>
Sábado 8	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>
Domingo 9	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
2ª SEMANA	
Lunes 10	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>
Martes 11	20' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 2 X 9 SERIES EN CUESTAS CORTAS CON SKIPPING + 20' DE TROTE SUAVE
Miércoles 12	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
jueves 13	10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 5 PROGRESIONES DE 100 METROS 3 X 1000 + 1 X 500 RECUPERACIÓN ENTRE SERIE DE 1'20''+ 5' DE TROTE
viernes 14	<b>DESCANSO</b>
Sábado 15	30' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10' DE CARRERA CONTINUA CON RITMO VIVO O <b>DESCANSO</b>
Domingo 16	1 HORA DE CARRERA CONTINUA
3ª SEMANA	
Lunes 17	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>
Martes 18	10' DE CARRERA CONTINUA + 1 SERIE DE 400 + 1 SERIE DE 800 + 1 SERIE DE 400 + 1 SERIE DE 800 + 1 SERIE DE 400



# PACO MILÁN

	SIEMPRE DE MENOS A MAS.... DESCANSO ENTRE SERIES DE 1'+ 5' DE TROTE SUAVE
Miércoles 19	4 KM DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 4 KM A RITMO VIVO +
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	<b>DESCANSO</b>
Sábado 22	40' DE CARRERA CONTINUA O <b>DESCANSO</b>
Domingo 23	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
<b>4ª SEMANA</b>	
Lunes 24	40 SUAVES DE CARRERA CONTINUA O <b>DESCANSO</b>
Martes 25	10' DE CALENTAMIENTO + 2 BLOQUES DE: 1 X 1000 + 1 X 500 + RECUPERACIÓN ENTRE SERIE DE 1'20'' SIEMPRE DE MENOS A MAS EN LOS RITMOS, Y NUNCA AL 100% + 5' DE TROTE SUAVE
Miércoles 26	<b>DESCANSO</b>
Jueves 27	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 4 KM DE FARKLET 5' DE TROTE SUAVE
Viernes 28	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Sábado 29	<b>DESCANSO</b>
Domingo 30	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>MEDIA MARATÓN VALENCIA,</b>