



PACO MILÁN

ENTRENAMIENTO DEL 28 DE NOVIEMBRE AL 31 DE DICIEMBRE	
1ª SEMANA	
Lunes 28	40´ DE CARRERA CONTINUA + 10 PROGRESIONES DE 100 METROS
Martes 29	10´ DE CALENTAMIENTO + ACONDICIONAMIENTO FISICO Y TÉCNICA DE CARRERA + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 30	DESCANSO
Jueves 1	10´ DE CALENTAMIENTO + 5 KM DE FARTLEK + 5´ DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
viernes 2	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Sábado 3	DESCANSO
Domingo 4	CARRERA POPULAR DE FOIOS, O 1 HORA DE RODAJE SUAVE
2ª SEMANA	
Lunes 5	DESCANSO
Martes 6	40´ CARRERA CONTINUA + 15´ A RITMO DE MEDIA MARATÓN + 5´ A RITMO DE NUESTRO MEJOR 5000
Miércoles 7	DESCANSO
Jueves 8	20´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10 BLOQUES DE; 3´ RITMO SUAVE + 1´ RITMO VIVO. TOTAL DEL ENTRENAMIENTO; 1 HORA
Viernes 9	40´ SUAVES +
Sábado 10	DESCANSO
Domingo 11	1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA
3ª SEMANA	
Lunes 12	DESCANSO
Martes 13	10´ DE CARRERA CONTINUA + 10´ DE ESCALERAS + 6 SERIES DE 800 METROS, DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´20´´ + 5´ DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 14	DESCANSO
jueves 15	10´ DE CALENTAMIENTO + 5 KM DE FARTLEK + 5´ DE TROTE SUAVE
viernes 16	40´ SUAVES + 4 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 17	DESCANSO
Domingo 18	QUARTA Y MEDIA DE PAIPORTA PICANYA
4ª SEMANA	
Lunes 19	DESCANSO
Martes 20	20´ DE CARRERA CONTINUA + 2 BLOQUES DE 6 CUESTAS DE 1´ 20´ DE CARRERA CONTINUA + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 21	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE



PACO MILÁN

jueves 22	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE MULTISALTOS + 5 BLOQUES DE ; 1 X 400 + 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIES DE 40'' , Y ENTRE BLOQUES 1'30'' + TROTE SUAVE
viernes 23	50' SUAVES, SIENDO LOS ÚLTIMOS A RITMO VIVO
Sábado 24	DESCANSO O 50' SUAVES
Domingo 25	FELIZ NAVIDAD
5ª SEMANA	
Lunes 26	DESCANSO O 50' SUAVES
Martes 27	10' DE CALENTAMIENTO + 6 SERIES DE 1000 METROS LA RECUOPERACIÓN ENTRE SERIE SERÁ DE 1' 20''+ 5' DE RODAJE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 28	3 HORAS DE CARRERA CONTINUA, SIENDO LOS ÚLTIMOS 50' A RITMO VIVO
Jueves 29	10' DE CARRERA CONTINUA + 60' DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO+ 5' DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Viernes 30	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Sábado 31	1 HORA DE CARRERA CONTINUA PARA DESPEDIR EL AÑO TODOS JUNTOS