PACO MILÁN

ENTRENAMIENTO DEL 30 DE ENERO AL 26 DE FEBRERO DEL 2017	
1ª SEMANA	
Lunes 30	40´ DE CARREARA CONTINUA + 10´ DE RITMO VIVO
Martes 31	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TECNICA DE CARRERA + 15 VUELTAS A LA PISTA CON CAMBIOS DE 20´´, CAMBIOS QUE SERÁN DECIDIDOS POR NUESTROS PROPIOS COMPAÑEROS + 5´ DE TROTE SUAVE
Miércoles 1	ENTRENAMIENTO PRESENCIAL EXCEPCIONAL. ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DE TRABAJO DE FUERZA, MULTISALTOS Y TECNICA DE CARRERA
Jueves 2	NO HABRÁ ENTRENAMIENTO PRESENCIAL, PERO PODÉIS IR A PISTAS, 1ª OPCIÓN; 50´ DE CARRERA CONTINUA + 10´ A RITMO VIVO, 2ª OPCIÓN; CALENTAMIENTO + 6 SERIES DE 1000, DESCANSO DE 1´ ENTRE SERIES
viernes 3	DESCANSO
Sábado 4	DESCANSO O 50´ DE CARRERA CONTINUA
Domingo 5	1H 10´ DE CARRERA CONTINUA
2ª SEMANA	
Lunes 6	DESCANSO
Martes 7	20´ DE CALENTAMIENTO + 2 X 9 CUESTAS CON SKKIPING LAS PARES EN EL SEGUNDO BLOQUE + 20´ DE TROTE SUAVE, TRABAJO IMPORTANTE DE FUERZA
Miércoles 8	30´ DE CARRERA CONTINUA + 20´A RITMO DE MEDIA MARATÓN + 10´A RITMO DE 10K
Jueves 9	10´ DE CALENTAMIENTO + 20´ DE MULTISALTOS. 3 BLOQUES DE; 1 X 1000 + 1 X 500 + 1 X 300, DESCANSO ENTRE SERIE DE 40´´ DESCANSO ENTRE BLOQUE 1´ . 5´ DE TROTE SUAVE
Viernes 10	30´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10 CAMBIOS DE; 1´A RITMO VIVO+ 1´A RITMO VIVO,´ 10´A RITMO SUAVE TOTAL DEL ENTRENAMIENTO; 1 HORA
Sábado 11	DESCANSO
Domingo 12	1 HORA 20´DE CARRERA CONTINUA SUAVE
3ª SEMANA	
Lunes 13	50´DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 14	10´ DE CALENTAMIENTO +

	2 OREGONES + 5´ DE TROTE SUAVE
Miércoles 15	30´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 5´ DE CARRERA A RITMO DE MEDIA MARATÓN + 5´ A NUESTRO 95% DE INTESIDAD + 15´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
jueves 16	10´ DE CALENTAMIENTO + 5 KM DE FARKLET, SIENDO EL ULTIMO KM, EL MAS AGRESIVO DE LA TEMPORADA + 5´ DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
viernes 17	40´ DE CARRERA CONTINUA + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 18	DESCANSO
Domingo 19	DIVINA PASTORA… CARRERA REDOLAT O 1 HORA 20´ DE CARRERA CONTINUA
4ª SEMANA	
Lunes 20	DESCANSO
Martes 21	10´ DE CALENTAMIENTO + 10 PROGRESIONES DE 100 METROS + 6 SERIES DE 500, DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´ + 5´ DE TROTE SUAVE
Miércoles 22	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 4 PROGRESIONES DE 100 METROS
jueves 23	10´ DE CALENTAMIENTO + PEQUEÑA CHARLA TÉCNICA, 6 BLOQUES DE ; 1 X 400 + 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIES DE 30´´, Y 1´ENTRE BLOQUE
viernes 24	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 4 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 25	DESCANSO
Domingo 26	15K ABIERTA AL MAR O 1 HORA DE CARRERA CONTINUA