



PACO MILÁN

ENTRENAMIENTO DEL 30 DE ENERO AL 26 DE FEBRERO DEL 2017	
1ª SEMANA	
Lunes 30	DESCANSO
Martes 31	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 5 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, 40' DE CARRERA CONTINUA
viernes 3	DESCANSO
Sábado 4	DESCANSO O 40' DE CARRERA CONTINUA
Domingo 5	50' DE CARRERA CONTINUA O CACO
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	DESCANSO
Jueves 9	10' DE CALENTAMIENTO + 20' DE MULTISALTOS. 2 BLOQUES DE; 1 X 500 + 1 X 300, DESCANSO ENTRE SERIE DE 40'' DESCANSO ENTRE BLOQUE 1' . 5' DE TROTE SUAVE
Viernes 10	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE +
Sábado 11	DESCANSO
Domingo 12	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
3ª SEMANA	
Lunes 13	DESCANSO
Martes 14	10' DE CALENTAMIENTO + 2 OREGONES + 5' DE TROTE SUAVE
Miércoles 15	DESCANSO
jueves 16	10' DE CALENTAMIENTO + 4 KM DE FARKLET, 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 DE CARRERA CONTINUA
4ª SEMANA	
Lunes 20	DESCANSO



PACO MILÁN

Martes 21	10' DE CALENTAMIENTO + 10 PROGRESIONES DE 100 METROS + 4 SERIES DE 300, DESCANSO ENTRE SERIES DE 1' + 5' DE TROTE SUAVE
Miércoles 22	DESCANSO
jueves 23	10' DE CALENTAMIENTO + PEQUEÑA CHARLA TÉCNICA, 2 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	40' DE CARRERA CONTINUA