



PACO MILÁN

ENTRENAMIENTO DEL 27 DE FEBRERO AL 26 DE MARZO DEL 2017	
1ª SEMANA	
Lunes 27	DESCANSO
Martes 28	10' DE CALENTAMIENTO + 10' TRABAJO DE FUERZA Y MULTISALTOS + 4 BLOQUES DE ; 5 X 200 DESCANSO ENTRE SERIE DE 30'' Y 1' 30'' ENTRE BLOQUE + 5' DE VUELTA A LA CALMA
Miércoles 1	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Jueves 2	10' DE CALENTAMIENTO 2 BLOQUES DE ; 1 X 1000 + 1 X 800 + 1 X 300 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1' + 5' DE VUELTA A LA CALMA
viernes 3	DESCANSO
Sábado 4	50' DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Domingo 5	1H 10' DE CARRERA CONTINUA
2ª SEMANA	
Lunes 6	DESCANSO
Martes 7	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE ESCALERAS + 2 BLOQUES DE 4 X 400 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1' DESCANSO ENTRE BLOQUE DE 2'+ 5' VUELTA A LA CALMA
Miércoles 8	DESCANSO O 40' DE CARRERA CONTINUA SUAVES
Jueves 9	10' DE CALENTAMIENTO + 1 X 1500 + 1 X 1000 + 1 X 800 1 X 500 + 1 X 300 DESCANSO ENTRE SERIE DE 1' DESCANSO ENTRE BLOQUE 2' 5' DE TROTE SUAVE
Viernes 10	20' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 5 CAMBIOS DE; 1'A RITMO VIVO+ 1'A RITMO VIVO, ' 10'A RITMO SUAVE TOTAL DEL ENTRENAMIENTO; 50'
Sábado 11	DESCANSO
Domingo 12	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
3ª SEMANA	
Lunes 13	DESCANSO
Martes 14	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 2 BLOQUES DE 5 X 300 DESCANSO DE 100 METROS TROTANDO MUY SUAVE + 5' DE TROTE SUAVE
Miércoles 15	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO



PACO MILÁN

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	FELIZ DIA DEL PADRE, Y DISFRUTAR FALLEROS
4ª SEMANA	
Lunes 20	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 21	10' DE CALENTAMIENTO + 15' DE MULTISALTOS Y TECNICA DE CARRERA + 4 SERIES DE 500, DESCANSO ENTRE SERIES DE 1' + 5' DE TROTE SUAVE
Miércoles 22	DESCANSO
jueves 23	10' DE CALENTAMIENTO + 10 VUELTAS A LA PISTA, CON CAMBIO DE RITMO DESDE EL 100 HASTA UNA DISTANCIA MARCADA... 5' DE TROTE SUAVE
viernes 24	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 4 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 25	DESCANSO
Domingo 26	CARRERA DIVINA PASTORA O 1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE