



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 + 6 BLOQUES DE ; 5 X 200 DESCANSO ENTRE SERIE DE 30'' Y 1' 30'' ENTRE BLOQUE + 5' DE VUELTA A LA CALMA
Miércoles 1	SALIDA POR MONTAÑA
Jueves 2	10' DE CALENTAMIENTO 3 BLOQUES DE ; 1 X 1000 + 1 X 800 + 1 X 300 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1' + 5' DE VUELTA A LA CALMA
viernes 3	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10'A RITMO VIVO
Sábado 4	50' DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Domingo 5	SALIDA POR MONTAÑA O TRAIL DE CHERA
2ª SEMANA	
Lunes 6	DESCANSO
Martes 7	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE ESCALERAS + 3 BLOQUES DE 4 X 400 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1' DESCANSO ENTRE BLOQUE DE 2'+ 5' VUELTA A LA CALMA
Miércoles 8	GIMNASIO O RODAJE MONTAÑERO
Jueves 9	10' DE CALENTAMIENTO + 1 X 2000 + 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 + 8 CAMBIOS DE; 1'A RITMO VIVO+ 1'A RITMO VIVO, 15'A RITMO SUAVE TOTAL DEL ENTRENAMIENTO; 50'
Sábado 11	DESCANSO
Domingo 12	RUTA DE MONTAÑA
3ª SEMANA	
Lunes 13	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 14	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 3 BLOQUES DE 5 X 300 DESCANSO DE 100 METROS TROTANDO MUY SUAVE +



PACO MILÁN

	5´ DE TROTE SUAVE
Miércoles 15	GIMNASIO O CARRERA EN MONTAÑA, EN ESTA OCASIÓN, METEMOS 5 CAMBIOS DE 1´ EN ZONAS CON PENDIENTE MEDIA
jueves 16	10´ DE CALENTAMIENTO + 6 KM DE FARKLET, + 5´ DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
viernes 17	50´ DE CARRERA CONTINUA + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 18	DESCANSO
Domingo 19	FELIZ DÍA DEL PADRE, Y DISFRUTAR FALLEROS
4ª SEMANA	
Lunes 20	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 21	10´ DE CALENTAMIENTO + 15´ DE MULTISALTOS Y TECNICA DE CARRERA + 6 SERIES DE 500, DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´ + 5´ DE TROTE SUAVE
Miércoles 22	2 HORAS DE MONTAÑA
jueves 23	10´ DE CALENTAMIENTO + 15 VUELTAS A LA PISTA, CON CAMBIO DE RITMO DESDE EL 100 HASTA UNA DISTANCIA MARCADA... 5´ DE TROTE SUAVE
viernes 24	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 4 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 25	DESCANSO
Domingo 26	CARRERA DIVINA PASTORA O 1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE