



# PACO MILÁN

## ENTRENAMIENTO DEL 27 DE MARZO AL 30 DE ABRIL DEL 2017

1ª SEMANA	
Lunes 27	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 28	CHARLA TECNICA 10' DE CALENTAMIENTO + 3 BLOQUES DE ; 4 X 500 DESCANSO ENTRE SERIE DE 40'' Y 1' 30'' ENTRE BLOQUE + 5' DE VUELTA A LA CALMA
Miércoles 29	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Jueves 30	10' DE CALENTAMIENTO 6 KM DE FARTLEK 5' DE VUELTA A LA CALMA
viernes 31	<b>DESCANSO</b>
Sábado 1	10K DE SILLA O <b>DESCANSO</b>
Domingo 2	1H 10' DE CARRERA CONTINUA O <b>DESCANSO</b>
2ª SEMANA	
Lunes 3	40' DE CARRERA CONTINUA + 10' DE CARRERA A RITMO VIVO
Martes 4	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE ESCALERAS + 6 BLOQUES DE; 1 X 500 + 1 X 300 + 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIES DE 30'' DESCANSO ENTRE BLOQUE DE 1'30''+ 5' VUELTA A LA CALMA
Miércoles 5	<b>DESCANSO O 50' DE CARRERA CONTINUA SUAVES</b>
Jueves 6	10' DE CALENTAMIENTO + 15 VECES; 1 X 200 + 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIE DE 30'' DESCANSO ENTRE BLOQUE 5' DE TROTE SUAVE
Viernes 7	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>
Sábado 8	<b>8ª CARRERA SOLIDARIA DE ALBAL</b>
Domingo 9	<b>CARRERA DE XIRIVELLA O 1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE</b>
3ª SEMANA	
Lunes 10	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 11	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 3 BLOQUES DE 5 X 400 DESCANSO DE 40'' ENTRE SERIES + DESCANSO DE 1'30'' ENTRE BLOQUES 5' DE TROTE SUAVE
Miércoles 12	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE, SIENDO LOS ULTIMOS 10'A RITMO VIVO
jueves 13	<b>JUEVES SANTO,</b> <b>CARRERA CONTINUA DURANTE 1H 10' DE CARRERA CONTINUA</b>
viernes 14	40' DE CARRERA CONTINUA +



# PACO MILÁN

	10 CAMBIOS DE 1´ RITMO VIVO + 1´ RITMO SUAVE TOTAL DEL ENTRENAMIENTO; 60´
Sábado 15	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´A RITMO VIVO + 5´A RITMO COMPETICIÓN
Domingo 16	1 HORA 10´ DE RODAJE SUAVE
<b>4ª SEMANA</b>	
Lunes 17	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 18	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ TECNICA DE CARRERA + 8 SERIES DE 500, DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´ + 5´ DE TROTE SUAVE
Miércoles 19	<b>DESCANSO</b>
jueves 20	10´ DE CALENTAMIENTO + 6 PROGRESIONES DE 100 Y SU FUNCIÓN EN COMPETICIÓN 6 KM DE FARTLEK + 5´ DE TROTE SUAVE
viernes 21	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 4 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 22	<b>DESCANSO</b>
Domingo 23	<b>CARRERA DIVINA PASTORA</b> O 1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
<b>5ª SEMANA</b>	
Lunes 24	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 25	10´ DE CALENTAMIENTO + 30 PROGRESIONES DE 100 METROS + 10´ DE RODAJE SUAVE, CON UN 500 AL 95% A LOS 5´ DE RODAJE
Miércoles 26	50´ DE CARRERA CONTINUA O <b>DESCANSO</b>
Jueves 27	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TECNICA DE CARRERA 6 BLOQUES DE ; 1 X 400 + 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIES DE 30´, DESCANSO ENTRE BLOQUES 1´30´´ 5´ DE VUELTA A LA CALMA
Viernes 28	<b>DESCANSO</b>
Sábado 29	<b>CARRERA DE BENIFAIÓ</b>
Domingo 30	<b>EKIDEN</b>