



PACO MILÁN

ENTRENAMIENTO DEL 27 DE MARZO AL 30 DE ABRIL DEL 2017

1ª SEMANA	
Lunes 27	DESCANSO
Martes 28	CHARLA TECNICA 10' DE CALENTAMIENTO + 3 BLOQUES DE ; 4 X 200 DESCANSO ENTRE SERIE DE 40'' Y 1' 30'' ENTRE BLOQUE + 5' DE VUELTA A LA CALMA
Miércoles 29	DESCANSO
Jueves 30	10' DE CALENTAMIENTO 3 KM DE FARTLEK 5' DE VUELTA A LA CALMA
viernes 31	DESCANSO
Sábado 1	10K DE SILLA O DESCANSO
Domingo 2	40' DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
2ª SEMANA	
Lunes 3	DESCANSO
Martes 4	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE ESCALERAS + 4 BLOQUES DE; 1 X 200 + 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIES DE 30'' DESCANSO ENTRE BLOQUE DE 1'30''+ 5' VUELTA A LA CALMA
Miércoles 5	DESCANSO
Jueves 6	10' DE CALENTAMIENTO + 6 VECES; 1 X 200 + 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIE DE 30'' DESCANSO ENTRE BLOQUE DE 1'30'' 5' DE TROTE SUAVE
Viernes 7	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Sábado 8	8ª CARRERA SOLIDARIA DE ALBAL
Domingo 9	CARRERA DE XIRIVELLA O 40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
3ª SEMANA	
Lunes 10	DESCANSO
Martes 11	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 3 BLOQUES DE 4 X 100 DESCANSO DE 30'' ENTRE SERIES + DESCANSO DE 1' ENTRE BLOQUES 5' DE TROTE SUAVE
Miércoles 12	DESCANSO
jueves 13	JUEVES SANTO,
viernes 14	40' DE CARRERA CONTINUA
Sábado 15	DESCANSO
Domingo 16	40' DE RODAJE SUAVE
4ª SEMANA	
Lunes 17	DESCANSO
Martes 18	10' DE CALENTAMIENTO +



PACO MILÁN

	10´ TECNICA DE CARRERA + 8 SERIES DE 200, DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´ + 5´ DE TROTE SUAVE
Miércoles 19	DESCANSO
jueves 20	10´ DE CALENTAMIENTO + 6 PROGRESIONES DE 100 Y SU FUNCIÓN EN COMPETICIÓN 3 KM DE FARTLEK + 5´ DE TROTE SUAVE
viernes 21	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE +
Sábado 22	DESCANSO
Domingo 23	CARRERA DIVINA PASTORA O 1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
5ª SEMANA	
Lunes 24	DESCANSO
Martes 25	10´ DE CALENTAMIENTO + 30 PROGRESIONES DE 100 METROS
Miércoles 26	DESCANSO
Jueves 27	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TECNICA DE CARRERA 4 BLOQUES DE ; 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	DESCANSO
Sábado 29	CARRERA DE BENIFAÍÓ
Domingo 30	EKIDEN