



PACO MILÁN

ENTRENAMIENTO DEL 27 DE MARZO AL 30 DE ABRIL DEL 2017

1ª SEMANA	
Lunes 27	DESCANSO O 40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 28	CHARLA TECNICA 10' DE CALENTAMIENTO + 2 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 O DESCANSO
Jueves 30	10' DE CALENTAMIENTO 4 KM DE FARTLEK 5' DE VUELTA A LA CALMA
viernes 31	DESCANSO
Sábado 1	10K DE SILLA O DESCANSO
Domingo 2	1H 10' DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
2ª SEMANA	
Lunes 3	DESCANSO
Martes 4	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE ESCALERAS + 4 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	DESCANSO O 50' DE CARRERA CONTINUA SUAVES
Jueves 6	10' DE CALENTAMIENTO + 10 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 DESCANSO
Sábado 8	8ª CARRERA SOLIDARIA DE ALBAL
Domingo 9	CARRERA DE XIRIVELLA O 1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
3ª SEMANA	
Lunes 10	DESCANSO
Martes 11	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 2 BLOQUES DE 5 X 400 DESCANSO DE 40'' ENTRE SERIES + DESCANSO DE 1'30'' ENTRE BLOQUES 5' DE TROTE SUAVE
Miércoles 12	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
jueves 13	JUEVES SANTO, CARRERA CONTINUA DURANTE 1H 10' DE CARRERA CONTINUA
viernes 14	40' DE CARRERA CONTINUA + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 15	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE +



PACO MILÁN

	10' A RITMO VIVO + 5' A RITMO COMPETICIÓN
Domingo 16	1 HORA 10' DE RODAJE
4ª SEMANA	
Lunes 17	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 18	10' DE CALENTAMIENTO + 10' TECNICA DE CARRERA + 6 SERIES DE 500, 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 4 KM DE FARTLEK + 5' DE TROTE SUAVE
viernes 21	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 4 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 22	DESCANSO
Domingo 23	CARRERA DIVINA PASTORA O 1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
5ª SEMANA	
Lunes 24	DESCANSO O 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 DESCANSO
Jueves 27	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA 4 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	DESCANSO
Sábado 29	CARRERA DE BENIFAÍÓ
Domingo 30	EKIDEN