



# PACO MILÁN

## ENTRENO DEL 5 DE JUNIO AL 2 DE JULIO 2017

1ª SEMANA	
Lunes 5	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 6	10' DE CALENTAMIENTO + 2 OREGONES + 5' DE VUELTA A LA CALMA
Miércoles 7	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 5 CAMBIOS DE 1' RITMO VIVO + 1' DE RECUPERACION,(TODO SEGUIDO), + 10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE TOTAL; 1 HORA DE CARRERA TOTAL
Jueves 8	10' DE CALENTAMIENTO + 6 KM DE FARTLEK + 5' DE RODAJE + ESTIRAMIENTOS
viernes 9	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS O <b>DESCANSO</b>
Sábado 10	<b>NOCTURNA DE VALENCIA</b>
Domingo 11	1 HORA 10' DE CARRERA CONTINUA O <b>DESCANSO</b>
2ª SEMANA	
Lunes 12	1 HORA 10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>
Martes 13	10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 8 SERIES DE 500 METROS DESCANSO ENTRE SERIES DE 1'30'' + 5 DE VUELTA A LA CALMA
Miércoles 14	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Jueves 15	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE MULTISALTOS + 6 BLOQUES ; 1 X 400 + 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIE ; 40'' + DESCANSO ENTRE BLOQUE; 1'20
Viernes 16	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 4 PROGRESIONES DE 100 METROS O <b>DESCANSO</b>
Sábado 17	<b>CARRERA DE BENIPARRELL O DESCANSO</b>
Domingo 18	CARRERA LEVANTE UD. O 1 HORA 20' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
3ª SEMANA	
Lunes 19	<b>DESCANSO</b>
Martes 20	10' DE CALENTAMIENTO + 6 X 5 SERIES DE 200 METROS DESCANSO ENTRE SERIES DE 40'+ DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 1' + 5' DE VUELTA A LA CALMA
Miércoles 21	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10' DE RITMO VIVO
jueves 22	10' DE CALENTAMIENTO 15 VUELTAS A LA PISTA, 300 METROS A RITMO DE SERIE +



# PACO MILÁN

	100 METROS DE RECUPERACIÓN + 5´ DE TROTE DE RECUPERACION + ESTIRAMIENTOS
viernes 23	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Sábado 24	<b>DESCANSO</b>
Domingo 25	1 HORA 20´ DE CARRERA CONTINUA
<b>4ª SEMANA</b>	
Lunes 26	1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA
Martes 27	10´ DE CARRERA CONTINUA + 6 BLOQUES DE ; 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIE; 30´´ DESCANSO ENTRE BLOQUE DE 1´ + 5´ DE VUELTA A LA CALMA
Miércoles 28	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>
jueves 29	10´ DE CALENTAMIENTO + 5 KM DE FARTLEK + 5´ DE RODAJE + ESTIRAMIENTOS
viernes 30	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Sábado 1	<b>DESCANSO</b>
Domingo 2	<b>GRACIAS A TODOS POR VUESTRA CONFIANZA, ESPERO NO DEFRAUDAR A NINGUNO DE LOS QUE ME ACOMPANÉIS EN BRONCHALES</b>