



# Escuela del Corredor PACO MILÁN

ENTRENAMIENTO DEL 2 DE OCTUBRE AL 5 DE NOVIEMBRE DEL 2017	
<b>1ª SEMANA</b>	
Lunes 2	50' DE CARRERA CONTINUA O <b>DESCANSO</b>
Martes 3	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE MULTISALTOS + 1 X 2000 + 1 X 1000 + 1 X 800 + 1 X 500 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1'20''
Miércoles 4	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>
Jueves 5	10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 2 BLOQUES DE; 3 X 800 DESCANSO ENTRE SERIES DE 40'' Y, DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 1'30'' EL PRIMER BLOQUE, TODAS IGUALES, Y EN EL SEGUNDO IREMOS BAJANDO RITMO CADA SERIE
viernes 6	<b>DESCANSO</b>
Sábado 7	1 HORA A RITMO SUAVE
Domingo 8	3 HORAS DE CARRERA CONTINUA
<b>2ª SEMANA</b>	
Lunes 9	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>
Martes 10	15' DE CALENTAMIENTO + 2 X 9 SERIES CORTAS + EL SEGUNDO BLOQUE, LAS PARES CON SKIPPING + 15' DE TROTE SUAVE
Miércoles 11	1 HORA DE CARRERA CONTINUA, SIENDO LOS ÚLTIOS 10'A RITMO DE MEDIA MARATÓN
Jueves 12	10' DE CARRERA CONTINUA + 10' DE MULTISALTOS 1 X 1500 + 1 X 1000 + 1 X 800 + 1 X 500 DESCANSO DE 1' ENTRE SERIE
Viernes 13	<b>DESCANSO</b>
Sábado 14	50' DE CARRERA CONTINUA + 10' DE CARRERA CONTINUA A RITMO VIVO
Domingo 15	3 HORAS DE CARRERA CONTINUA
<b>3ª SEMANA</b>	
Lunes 16	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>
Martes 17	10' DE CALENTAMIENTO + 2 BLOQUES DE ; 4 X 500

	LAS HAREMOS IGUAL EN EL MISMO BLOQUE Y CADA BLOQUE UN POCO MAS RAPIDO QUE EL ANTERIOR DESCANSO ENTRE SERIE DE 40'', DESCANSO ENTRE BLOQUE DE 1'30''
Miércoles 18	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b> , INTENTANDO QUE SEA POR TERRENO CON DESNIVEL
jueves 19	CALENTAMIENTO + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS + 5 KM DE FARTLEK + 5' DE VUELTA A LA CALMA
viernes 20	<b>DESCANSO</b>
Sábado 21	1 HORA DE CARRERA CONTINUA
Domingo 22	4 HORAS SI ES POSIBLE DE ENTRENAMIENTO DE MONTAÑA BUSCANDO DESNIVEL
<b>4ª SEMANA</b>	
Lunes 23	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>
Martes 24	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE ESCALERAS + 2 BLOQUES DE ; 4 SERIES DE 500 METROS DESCANSO ENTRE SEIERS DE 40'', DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 2' 5' DE VUELTA A LA CALMA
Miércoles 25	50' DE CARRERA CONTINUA
jueves 26	10' DE CARRERA CONTINUA + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 5 X 1000 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1'20''
viernes 27	<b>DESCANSO</b>
Sábado 28	50' DE CARRERA CONTINUA
Domingo 29	2 HORAS DE MONTAÑA
<b>5ª SEMANA</b>	
Lunes 30	50' DE CARRERA CONTINUA O <b>DESCANSO</b>
Martes 31	10' DE CARRERA CONTINUA + 4 BLOQUES DE; 1 X 400 + 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIES DE 40'', DESCANSO ENTRE BLOQUE DE 1'30''
Miércoles 1	50' DE CARRERA CONTINUA O <b>DESCANSO</b>
Jueves 2	CALENTAMIENTO + 5 KM DE FARTLEK + 5' DE VUELTA A LA CALMA
Viernes 3	<b>DESCANSO</b>
Sábado 4	55K DE MONTANEJOS
Domingo 5	<b>DESCANSO</b>