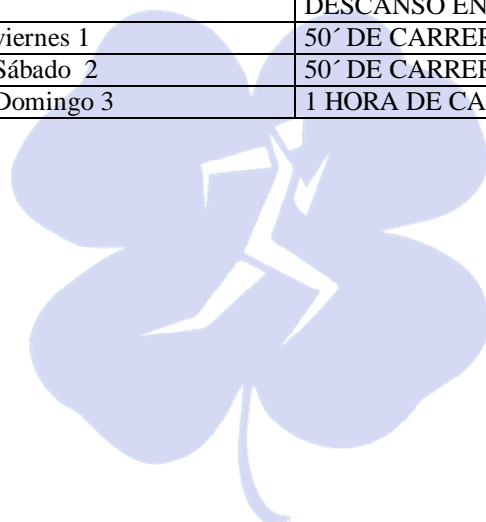




Escuela del Corredor PACO MILÁN

ENTRENAMIENTO DEL 6 DE NOVIEMBRE AL 3 DE DICIEMBRE DEL 2017	
1ª SEMANA	
Lunes 6	50' DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Martes 7	10' DE CALENTAMIENTO + 3 BLOQUES DE 4 X 500 DESCANSO ENTRE SERIES DE 50'', DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 1'30''. 5' DE VUELTA A LA CALMA
Miércoles 8	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Jueves 9	10' DE CALENTAMIENTO + 12 VUELTAS A LA PISTA DE LA SIGUIENTE FORMA, 300 METROS SUAVES + 100 METROS A RITMO VIVO, TODO EL TRABAJO CONTINUADO
viernes 10	DESCANSO
Sábado 11	1 DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Domingo 12	1 HORA 20' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
2ª SEMANA	
Lunes 13	DESCANSO
Martes 14	10' DE CALENTAMIENTO + 4 BLOQUES DE 5 X 300 DESCANSO ENTRE SERIES DE 30'' DESCANSO DE 1'30'' ENTRE BLOQUE, 5' DE VUELTA A LA CALMA
Miércoles 15	50' DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Jueves 16	10' DE CALENTAMIENTO + 2 OREGONES + 5' DE VUELTA A LA CALMA
Viernes 17	DESCANSO
Sábado 18	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Domingo 19	1 HORA DE RODAJE Y NOS VAMOS ACOMPAÑAR A NUESTROS COMPAÑEROS DE LA ESCUELA EN SU MARATÓN O 10K PARALELO
3ª SEMANA	
Lunes 20	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 21	10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 5 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''. 5' DE VUELTA A LA CALMA
Miércoles 22	40' DE CARRERA CONTINUA + 10' DE CARRERA A RITMO VIVO

jueves 23	10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 5 KM DE FARKLET + 5' DE CARRERA CONTINUA
viernes 24	DESCANSO
Sábado 25	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Domingo 26	1 HORA 10' DE CARERA CONTINUA SUAVE
4ª SEMANA	
Lunes 27	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 28	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE ESCALERAS + 7 BLOQUES DE ; 1 X 400 + 1 X 200 DESCANSO ENTRE SERIE DE 30'' DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 50''+ 5' DE VUELTA A LA CALMA
Miércoles 29	DESCANSO
jueves 30	10' DE CALENTAMIENTO + 20' DE TECNICA DE CARRERA Y MULTISALTOS 2 BLOQUES DE 4 X 400 DESCANSO ENTRE SERIES DE 50'' DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 2
viernes 1	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Sábado 2	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Domingo 3	1 HORA DE CARRERA CONTIUA SUAVE



Escuela del Corredor
PACO MILÁN