Escuela del Corredor
PACO MILÁN

ENTRENAMIENTO DEL 6 DE NOVIEMBRE AL 3 DE DICIEMBRE DEL 2017	
1ª SEMANA	
Lunes 6	DESCANSO
Martes 7	10´ DE CALENTAMIENTO + 2 BLOQUES DE 4 X 500 DESCANSO ENTRE SERIES DE 50´´, DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 1´30´´. 5´ DE VUELTA A LA CALMA
Miércoles 8	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Jueves 9	10´ DE CALENTAMIENTO + 10 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	DESCANSO
Domingo 12	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
2ª SEMANA	
Lunes 13	DESCANSO
Martes 14	10´ DE CALENTAMIENTO + 3 BLOQUES DE 5 X 300 DESCANSO ENTRE SERIES DE 30´´ DESCANSO DE 1´30´´ ENTRE BLOQUE, 5´ DE VUELTA A LA CALMA
Miércoles 15	40´ DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Jueves 16	10´ DE CALENTAMIENTO + 2 OREGONES + 5´ DE VUELTA A LA CALMA
Viernes 17	DESCANSO
Sábado 18	DESCANSO
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	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 21	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 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´´. 5´ DE VUELTA A LA CALMA
Miércoles 22	40´ DE CARRERA CONTINUA
jueves 23	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE +

	10´ DE TECNICA DE CARRERA + 4 KM DE FARKLET + 5´ DE CARRERA CONTINUA
viernes 24	DESCANSO
Sábado 25	DESCANSO
Domingo 26	1 HORA DE CARERA CONTINUA SUAVE
4ª SEMANA	
Lunes 27	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 28	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE ESCALERAS + 5 BLOQUES DE ; 1 X 400 1 X 200 DESCANSO ENTRE SERIES 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 5 SERIES DE 400 METROS DESCANSO ENTRE SERIES DE 50´´ + 5´ DE VUELTA A LA CALMA
viernes 1	DESCANSO
Sábado 2	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Domingo 3	1 HORA DE CARRERA CONTIUA SUAVE

Escuela del Corredor
PACO MILÁN