



Escuela del Corredor PACO MILÁN

ENTRENAMIENTO DEL 4 AL 31 DE DICIEMBRE DEL 2017	
1ª SEMANA	
Lunes 4	DESCANSO
Martes 5	10' DE CALENTAMIENTO + 4 X 800 LAS DOS PRIMERAS CONTROLADAS, Y LAS DOS ÚLTIMAS A UNA INTESIDAD MAS ALTA + 5' DE VUELTA A LA CALMA
Miércoles 6	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Jueves 7	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE MULTISALTOS + 3 BLOQUES DE 5 X 300 DESCANSO ENTRE SERIES DE 40'' Y 1' 30'' ENTRE BLOQUE, 5' DE VUELTA A LA CALMA
viernes 8	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Sábado 9	DESCANSO
Domingo 10	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
2ª SEMANA	
Lunes 11	50' DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Martes 12	10' DE CALENTAMIENTO + 2 OREGONES +
Miércoles 13	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10' DE CARRERA A RITMO VIVO +
Jueves 14	10' DE CALENTAMIENTO + 4 BLOQUES DE ; 1 X 400 + 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIES DE 40'' , DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 1'30''
Viernes 15	40' DE CARRERA CONTINUA + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 16	DESCANSO
Domingo 17	QUARTA Y MITJA MARATÓ DE PAIPORTA/PICANYA
3ª SEMANA	
Lunes 18	DESCANSO
Martes 19	10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 6 SERIES CONTINUADAS DE ; 1 X 800 + 1 X 400 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1' 5' DE VUELTA A LA CALMA
Miércoles 20	40' DE CARRERA CONTINUA
jueves 21	10' DE CALENTAMIENTO +

	10' DE TECNICA DE CARRERA + 6 KM DE FARKLET + 5' DE CARRERA CONTINUA
viernes 22	DESCANSO
Sábado 23	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Domingo 24	1 HORA 10' DE CARERA CONTINUA SUAVE
4ª SEMANA	
Lunes 25	FELIZ NAVIDAD ENTRENAMIENTO LIBRE
Martes 26	10' DE CALENTAMIENTO + 2 BLOQUES DE ; 4 X 500 + DESCANSO ENTRE SERIE DE 50'' DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 1'30'' + 5' DE VUELTA A LA CALMA
Miércoles 27	20' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 5 CAMBIOS DE; 1' RITMO VIVO + 1' RITMO SUAVE + 10'A RITMO SUAVE TOTAL DEL ENTRENAMIENTO; 40' DE CARRERA
jueves 28	20' DE CARRERA CONTINUA + 50 SERIES DE 800 + LAS 10 PRIMERAS SUAVES Y LAS ÚLTIMAS 40 A RITMO COMPETICIÓN
viernes 29	DESCANSO
Sábado 30	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Domingo 31	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE. UNA VEZ CONCLUIDO ESTE AÑO 2017, SÓLO ME QUEDA DAROS LAS GRACIAS POR HABER DEPOSITADO VUESTRA CONFIANZA EN MÍ, ESPERANDO QUE HAYA ESTADO A LA ALTURA DE LO QUE ESPERÁBAIS, Y DESEANDO QUE EL PRÓXIMO AÑO SIGAMOS TRABAJANDO TODOS CON LA MISMA O MÁS ILUSIÓN POR CONSEGUIR VUESTROS OBJETIVOS.. MIL GRACIAS SIEMPRE