Escuela del Corredor
PACO MILÁN

ENTRENAMIENTO DEL 4 AL 31 DE DICIEMBRE DEL 2017	
1ª SEMANA	
Lunes 4	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 5	10´ DE CALENTAMIENTO + 6 X 800 IREMOS AUMENTANDO EL RITMO CADA 2 SERIES, DE MENOS A MAS SIEMPRE 5´ DE VUELTA A LA CALMA
Miércoles 6	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE, SIENDO LOS ÚLTIMOS 10´A RITMO VIVO
Jueves 7	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE MULTISALTOS + 4 BLOQUES DE 5 X 300 DESCANSO ENTRE SERIES DE 40´´ Y 1´ 30´´ ENTRE BLOQUE, 5´ DE VUELTA A LA CALMA
viernes 8	DESCANSO
Sábado 9	1 DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Domingo 10	3 HORAS DE CARRERA CONTINUA SUAVE
2ª SEMANA	
Lunes 11	50´ DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Martes 12	10´ DE CALENTAMIENTO + 2 OREGONES
Miércoles 13	20´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 20´ DE CARRERA A RITMO VIVO + 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Jueves 14	10´ DE CALENTAMIENTO + 5 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	10´ DE ESCALERAS + 40´ DE CARRERA CONTINUA + 10´ DE ESCALERAS
Sábado 16	DESCANSO
Domingo 17	QUARTA Y MITJA MARATÓ DE PAIPORTA/PICANYA O 3 HORAS DE MONTAÑA
3ª SEMANA	
Lunes 18	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 19	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10 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 + 10´ DE CARRERA A RITMO VIVO
jueves 21	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ DE TECNICA DE CARRERA + 6 KM DE FARKLET + 5´ DE CARRERA CONTINUA
viernes 22	DESCANSO
Sábado 23	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Domingo 24	1 HORA DE CARERA CONTINUA SUAVE, MAL DÍA PARA HACER TIRADA LARGA DE MONTAÑA
4ª SEMANA	
Lunes 25	FELIZ NAVIDAD ENTRENAMIENTO LIBRE
Martes 26	10´ DE CALENTAMIENTO + 3 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 + 10 CAMBIOS DE; 1´ RITMO VIVO + 1´ RITMO SUAVE + 10´A RITMO SUAVE TOTAL DEL ENTRENAMIENTO; 50´ 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	1 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

Escuela del Corredor
PACO MILÁN