Escuela del Corredor
PACO MILÁN

ENTRENAMIENTO DEL 1 AL 28 DE ENERO DEL 2018	
1ª SEMANA	
Lunes 1	DESCANSO
Martes 2	10´ DE CALENTAMIENTO + 4 BLOQUES DE ; 1 X 400 + 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIES DE 40´´, DESCANSO ENTE BLOQUES DE 1´ 5´ DE VUELTA A LA CALMA
Miércoles 3	35´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 5´ A RITMO COMPETICIÓN (95% DE NUESTRA CAPACIDAD)
Jueves 4	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TECNICA DE CARRERA + 2 BLOQUES DE 5 X 400 EL ÚLTIMO BLOQUE DE CADA SERIE AL 90% DESCANSO ENTRE SERIES DE 40´´ Y 1´ 30´´ ENTRE BLOQUE, 5´ DE VUELTA A LA CALMA
viernes 5	DESCANSO
Sábado 6	1 DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Domingo 7	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
2ª SEMANA	
Lunes 8	50´ DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Martes 9	10´ DE CALENTAMIENTO + 4 INTERVALOS DE; SERIE DE 300, DESCANSO AL TROTE DE 100 METROS SERIE DE 200, DESCANSO AL TROTE DE 100 METROS+ SERIE DE 100 METROS AL 85/90% DESCANSO DE 100 METROS Y COMENZAMOS EL SIGUIENTE 300. TODO CONTINUADO
Miércoles 10	40´ DE CARRERA CONTINUA + 10 PROGRESIONES DE 100 METROS O DESCANSO
Jueves 11	10´ DE CALENTAMIENTO + 4 KM DE FARTLEK A RITMOS CÓMODOS
Viernes 12	40´ DE CARRERA CONTINUA + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 13	DESCANSO
Domingo 14	10K DE IBERCAJA O 1 HORA DE CARRERA CONTINA
3ª SEMANA	
Lunes 15	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 16	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE +

	2 OREGONES
Miércoles 17	DESCANSO
jueves 18	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ DE TECNICA DE CARRERA + 2 BLOQUES DE 4 X 500 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´, Y ENTRE BLOQUE , DESCANSO DE 2´. 5´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE(VUELTA A LA CALMA)
viernes 19	DESCANSO
Sábado 20	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE +
Domingo 21	1 HORA 10´ DE CARERA CONTINUA SUAVE
4ª SEMANA	
Lunes 22	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 23	10´ DE CALENTAMIENTO + 10 VUELTAS A LA PISTA, DONDE EN LAS 8 VUELTAS CENTRALES HABRÁ UN CAMBIO DE 100 METROS ELEGIDO POR UN COMPAÑERO AL AZAR 5´ DE VUELTA A LA CALMA
Miércoles 24	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 25	10´ DE CARRERA CONTINUA + 10´ DE ESCALERAS + 2 BLOQUES DE 5 X 400 DESCANSO ENTRE SERIE DE 1´Y ENTRE BLOQUE 2´ 5´ DE VUELTA A LA CALMA
viernes 26	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Sábado 27	1 DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Domingo 28	DIVINA PASTORA

Escuela del Corredor
PACO MILÁN