



Escuela del Corredor PACO MILÁN

ENTRENAMIENTO DEL 1 AL 28 DE ENERO DEL 2018	
1ª SEMANA	
Lunes 1	DESCANSO
Martes 2	10' DE CALENTAMIENTO + 6 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	1 HORA 20' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Jueves 4	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 3 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	2 HORAS DE CARRERA POR MONTAÑA
Domingo 7	3 HORAS DE CARRERA CONTINUA SUAVE POR MONTAÑA
2ª SEMANA	
Lunes 8	10' DE CARRERA CONTINUA + 10' DE ESCALERAS + 40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 9	10' DE CALENTAMIENTO + 6 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	1 HORA DE CARRERA CONTINUA + O DESCANSO
Jueves 11	10' DE CALENTAMIENTO + 6 KM DE FARTLEK A RITMOS CÓMODOS
Viernes 12	40' DE CARRERA CONTINUA + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 13	DESCANSO
Domingo 14	3 HORAS DE CARRERA CONTINUA
3ª SEMANA	
Lunes 15	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO

Martes 16	10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 2 OREGONES O ACONDICIONAMIENTO FISICO(MUCHO CORE)
Miércoles 17	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10' DE CARRERA A RITMO VIVO (80/85%)
jueves 18	10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 3 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	2 HORAS DE CARRERA CONTINUA SUAVE +
Domingo 21	3 HORAS DE CARERA CONTINUA SUAVE
4ª SEMANA	
Lunes 22	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 23	10' DE CALENTAMIENTO + 12 VUELTAS A LA PISTA, DONDE EN LAS 10 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 + 10 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 + 5 SERIES DE 1000 METROS DESCANSO ENTRE SERIE DE 1'30''
viernes 26	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Sábado 27	2 HORAS DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Domingo 28	3 HORA 30' DE CARRERA CONTINUA SUAVE