Escuela del Corredor
PACO MILÁN

ENTRENAMIENTO DEL 29 DE OCTUBRE AL 2 DE DICIEMBRE DEL 2018	
1ª SEMANA	
Lunes 29	DESCANSO
Martes 30	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TÉCNICA DE CARRERA + 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´´ 5´ DE VUELTA A LA CALMA
Miércoles 31	1 HORA DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Jueves 1	10´ DE CALENTAMIENTO + 4 KM DE FARTLEK + 5´ DE TROTE SUAVE
viernes 2	DESCANSO
Sábado 3	50´ DE CARRERA CONTINUA O 10K DE CATARROJA
Domingo 4	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
2ª SEMANA	
Lunes 5	DESCANSO
Martes 6	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 3 BLOQUES DE; 1 X 800 + 1 X 400 + 1 X 200 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´10´´ DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 1´30´´
Miércoles 7	40´ DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Jueves 8	20´ DE CARRERA CONTINUA + 2 X 6 BLOQUES DE 40´´ DE CUESTAS LA BAJADA ANDANDO DESCANSO DE 2´ ENTRE BLOQUES + 20´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Viernes 9	DESCANSO
Sábado 10	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS
Domingo 11	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
3ª SEMANA	
Lunes 12	DESCANSO
Martes 13	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TECNICA DE CARRERA + 4 SERIES DE 800 METROS DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´,

	SIEMPRE DE MENOS A MAS, 5´ DE VUELTA A LA CALMA
Miércoles 14	DESCANSO
jueves 15	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 2 BLOQUES DE 4 X 500 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´ DESCANSO ENTRE BLOQUE DE 1´30´´ 5´ DE TROTE SUAVE
viernes 16	DESCANSO
Sábado 17	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Domingo 18	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
4ª SEMANA	
Lunes 19	DESCANSO
Martes 20	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE CHARLA TECNICA + 2 BLOQUES DE 4 X 500 DESCANSO ENTRE SERIES DE 50´ Y ENTRE BLOQUES DE 1´20´´ 5´ DE VUELTA A LA CALMA
Miércoles 21	DESCANSO
jueves 22	10´ DE CALENTAMIENTO 4 BLOQUES DE, 1 X 400 + 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIES DE 40´´ Y ENTRE BLOQUES 1´30´´ + 5´ DE TROTE SUAVE
viernes 23	DESCANSO
Sábado 24	40´ DE CARRERA CONTINUA + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS
Domingo 25	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
5ª SEMANA	
Lunes 26	DESCANSO
Martes 27	10´ DE CALENTAMIENTO + 3 BLOQUES ; 4 X 300 DESCANSO ENTRE SERIES DE 50´ DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 1´20´´ 5´ DE TROTE SUAVE
Miércoles 28	DESCANSO
Jueves 29	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ DE TECNICA DE CARRERA + 4 BLOQUES DE; 5 X 200 DESCANSO ENTRE SERIES DE 30´´ DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 1´ 5´ DE TROTE SUAVE
Viernes 30	DESCANSO
Sábado 1	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Domingo 2	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE, O IR A ANIMARA NUESTROS COMPAÑEROS EN EL MARATÓN VALENCIA