



# Escuela del Corredor PACO MILÁN

ENTRENAMIENTO DEL 3 AL 30 DE DICIEMBRE DEL 2018	
<b>1ª SEMANA</b>	
Lunes 3	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 4	10' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA CAMBIOS ALEATORIOS DE 60 METROS EN CADA VUELTA DURANTE 12 VUELTAS A LA PISTA, 5' DE VUELTA A LA CALMA
Miércoles 5	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>
Jueves 6	1 HORA DE CARRERA CONTINUA
viernes 7	<b>DESCANSO</b>
Sábado 8	50' DE CARRERA CONTINUA O <b>DESCANSO</b>
Domingo 9	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
<b>2ª SEMANA</b>	
Lunes 10	<b>DESCANSO</b>
Martes 11	20' DE CALENTAMIENTO + 2 X 9 CUESTAS CORTAS LA BAJADA ANDANDO PARA RECUPERAR. DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 2' 20' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Miércoles 12	30' DE CARRERA CONTINUA + 5 CAMBIO DE 1'; 1' RITMO VIVO + 1' RITMO SUAVE + 10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE. TODO CONTINUADO TOTAL DEL ENTRENAMIENTO; 50'
Jueves 13	10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE 10' DE TECNICA DE CARRERA + 6 BLOQUES DE ; 1 X 400 + 1 X 200 DESCANSO SIEMPRE DE 1', SIN DIFERENCIAR, SERIE O BLOQUE 5' DE VUELTA A LA CALMA
Viernes 14	<b>DESCANSO</b>
Sábado 15	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>
Domingo 16	1 HORA DE CARRERA CONTINUA O <b>DESCANSO</b>
<b>3ª SEMANA</b>	
Lunes 17	<b>DESCANSO</b>
Martes 18	10' DE CALENTAMIENTO + 3 BLOQUES DE ; 4 X 500 IREMOS MEJORANDO CADA BLOQUE LOS RITMOS DESCANSO DE 1' ENTRE SERIES, Y 2' ENTRE BLOQUES

	5' DE TROTE SUAVE
Miércoles 19	40' DE CARRERA CONTINUA + 10' DE CARRERA A RITMO VIVO + 10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
jueves 20	10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10' DE TECNICA DE CARRERA + 6 KM DE FARKLET + 5' DE CARRERA CONTINUA
viernes 21	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Sábado 22	<b>DESCANSO</b>
Domingo 23	PAIPORTA-PICANYA O 1 HORA 10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
<b>4ª SEMANA</b>	
Lunes 24	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>
Martes 25	<b>FELIZ NAVIDAD</b>
Miércoles 26	50' DE CARRERA CONTINUA O <b>DESCANSO</b>
jueves 27	10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS + 5 KM DE FARKLET + 5' DE CARRERA CONTINUA
viernes 28	TIRADA LARGA DE 4 HORAS PARA EL GRUPO DE ASFALTO Y 8 HORA PARA EL GRUPO TRAIL, SIEMPRE A RITMO SUAVE...
Sábado 29	<b>DESCANSO</b>
Domingo 30	1 HORA 10' DE CARRERA CONTINUA



Escuela del Corredor  
**PACO MILÁN**