Escuela del Corredor
PACO MILÁN

ENTRENAMIENTO DEL 31 DE DICIEMBRE AL 27 DE ENERO DEL 2019	
1ª SEMANA	
Lunes 31	1 HORA DE CARRERA CONTINUA
Martes 1	FELIZ AÑO NUEVO
Miércoles 2	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ DE CARRERA A RITMO DE MEDIA MARATÓN + 10´ A RITMO SUAVE
Jueves 3	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TECNICA DE CARRERA + 5 BLOQUES DE ; 1 X 400 + 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIES DE 40´´, DESCANSO ENTRE BLOQUE DE 1´20´´
viernes 4	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 5	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Domingo 6	1 HORA DE CARRERA CONTINUA, SIENDO LOS ÚLTIMOS 15´A RITMO VIVO O JUGAR A LOS JUGUETES CON VUESTROS PEQUES
2ª SEMANA	
Lunes 7	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 8	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE 10´ DE TECNICA DE CARRERA + 5 BLOQUES DE ; 1 X 500 + 1 X 300 DESCANSO SIEMPRE DE 40´´, 5´ DE VUELTA A LA CALMA
Miércoles 9	40´ DE CARRERA CONTINUA
Jueves 10	10´ DE CALENTAMIENTO + 10 VUELTAS A LA PISTA, CAMBIANDO EL RITMO LOS ÚLTIMOS 100 METROS DE CADA VUELTA. 5´ DE VUELTA A LA CALMA
Viernes 11	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 12	DESCANSO
Domingo 13	10K IBERCAJA
3ª SEMANA	
Lunes 14	DESCANSO
Martes 15	10´ DE TÉCNICA DE CARRERA + 10´ DE ESCALERAS 3 BLOQUES DE;

	1 X 800 + 1 X 500 + 1 X 300 + 1 X 100 DESCANSO DE 1´ ENTRE SERIES, DESCANSO ENTRE BLOQUE DE 2´ + 5´ DE TROTE SUAVE
Miércoles 16	40´ DE CARRERA CONTINUA + 10´A RITMO VIVO
jueves 17	10´ DE CALENTAMIENTO + 3 BLOQUES DE ; 4 X 400 DESCANSO DE 1´ ENTRE SERIES Y 1´30´´ ENTRE BLOQUES 5´DE TROTE SUAVE
viernes 18	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Sábado 19	DESCANSO
Domingo 20	1 HORA DE CARRERA CONTINUA
4ª SEMANA	
Lunes 21	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 22	20´ DE CALENTAMIENTO + 2 BLOQUES DE 9 CUESTAS CORTAS + 20´ DE TROTE DE RECUPERACIÓN
Miércoles 23	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 15´A RITMO DE MEDIA MARATÓN + 5´A RITMO DE 5000
jueves 24	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ DE MULTISALTOS + 6 KM DE FARKLET + 5´ DE CARRERA CONTINUA
viernes 25	50´ DE CARRERA CONTINUA
Sábado 26	DESCANSO
Domingo 27	1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA

Escuela del Corredor
PACO MILÁN