



# Escuela del Corredor PACO MILÁN

ENTRENAMIENTO DEL 31 DE DICIEMBRE AL 27 DE ENERO DEL 2019	
<b>1ª SEMANA</b>	
Lunes 31	50´ DE CARRERA CONTINUA
Martes 1	<b>FELIZ AÑO NUEVO</b>
Miércoles 2	1 HORA DE CARRERA CONTINUA
Jueves 3	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TECNICA DE CARRERA + 4 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	<b>DESCANSO</b>
Sábado 5	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Domingo 6	1 HORA DE CARRERA CONTINUA, SIENDO LOS ÚLTIMOS 15´ A RITMO VIVO O <b>JUGAR A LOS JUGUETES CON VUESTROS PEQUES</b>
<b>2ª SEMANA</b>	
Lunes 7	<b>DESCANSO</b>
Martes 8	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE 10´ DE TECNICA DE CARRERA + 5 BLOQUES DE ; 1 X 400 + 1 X 200 DESCANSO SIEMPRE DE 40´´, 5´ DE VUELTA A LA CALMA
Miércoles 9	40´ DE CARRERA CONTINUA O <b>DESCANSO</b>
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
Sábado 12	<b>DESCANSO</b>
Domingo 13	10K IBERCAJA
<b>3ª SEMANA</b>	
Lunes 14	<b>DESCANSO</b>
Martes 15	10´ DE TÉCNICA DE CARRERA + 10´ DE ESCALERAS 2 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 + 2 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	<b>DESCANSO</b>
Domingo 20	1 HORA DE CARRERA CONTINUA
<b>4ª SEMANA</b>	
Lunes 21	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>
Martes 22	20´ DE CALENTAMIENTO + 2 BLOQUES DE 9 CUESTAS CORTAS + 20´ DE TROTE DE RECUPERACIÓN
Miércoles 23	50´ DE CARRERA CONTINUA O <b>DESCANSO</b>
jueves 24	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ DE MULTISALTOS + 4 KM DE FARKLET + 5´ DE CARRERA CONTINUA
viernes 25	40´ DE CARRERA CONTINUA
Sábado 26	<b>DESCANSO</b>
Domingo 27	1 HORA DE CARRERA CONTINUA O GALAPAGOS (DIVINA PASTORA)

