



Escuela del Corredor PACO MILÁN

ENTRENAMIENTO DEL 28 DE ENERO AL 24 DE FEBRERO DEL 2019	
1ª SEMANA	
Lunes 28	1 HORA DE CARRERA CONTINUA
Martes 29	10´ DE CARRERA CONTINUA + 10´ DE TÉCNICA DE CARRERA + 6 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´´
Miércoles 30	50´ DE CARRERA CONTINUA, SIENDO LOS ÚLTIMOS 10´A RITMO VIVO O DESCANSO
Jueves 31	10´ DE CALENTAMIENTO + 6 SERIES DE 1000 METROS, DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´ 20´´+ 5´ DE TROTE SUAVE
viernes 1	DESCANSO
Sábado 2	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Domingo 3	1 HORA 20´ DE CARRERA CONTINUA, SIENDO LOS ÚLTIMOS 10´A RITMO VIVO
2ª SEMANA	
Lunes 4	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 5	20´ DE CARRERA CONTINUA + 2 BLOQUES DE 9 CUESTAS CORTAS EL DESCANSO SERÁ LA BAJADA ANDANDO + 20´ DE TROTE SUAVE
Miércoles 6	50´ DE CARRERA CONTINUA + 10´ A RITMO VIVO O DESCANSO
Jueves 7	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TÉCNICA DE CARRERA + 6 BLOQUES DE 5 X 200 DESCANSO ENTRE SERIES DE 40´Y 1´ ENTRE BLOQUE + 5´ DE TROTE SUAVE
Viernes 8	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 15´ DE CARRERA A RITMO VIVO + 5´A RITMO COMPETICIÓN
Sábado 9	50´ DE CARRERA CONTINUA + 10 PROGRESIONES DE 100 METROS
Domingo 10	1 HORA 20´ DE CARRERA CONTINUA
3ª SEMANA	
Lunes 11	50´ DE CARRERA CONTINUA
Martes 12	10´ DE CARRERA 10´ DE MULTISALTOS

	1 X 2000 + 1 X 1500 + 1 X 1000 + 1 X 500 + 1 X 1000 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1'20" 5' DE TROTE SUAVE
Miércoles 13	40' DE CARRERA CONTINUA + 10' A RITMO VIVO
jueves 14	10' DE CALENTAMIENTO + 6 BLOQUES DE; 1 X 500 + 1 X 300 + 1 X 100 RECUPERACIÓN DE 50" ENTRE SERIES, AL TERMINAR EL 100, TAMBIÉN 50" DE RECUPERACIÓN 5' DE VUELTA A LA CALMA
viernes 15	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE (150 PULSACIONES +/-)
Sábado 16	DESCANSO
Domingo 17	15K ABIERTA AL MAR O TRAIL DE ANNA
4ª SEMANA	
Lunes 18	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 19	10' DE CALENTAMIENTO + 2 OREGONES 5' DE TROTE SUAVE
Miércoles 20	50' DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
jueves 21	10' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10' DE MULTISALTOS + 6 KM DE FARKLET + 5' DE CARRERA CONTINUA
viernes 22	40' DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Sábado 23	1 HORA DE CARRERA CONTINUA O ENTRENAMIENTO EN LA VALL DE ALMONACID, ZONA MORISCOS
Domingo 24	1 HORA 10' DE CARRERA CONTINUA O CARRERA NEVER STOP