



# Escuela del Corredor PACO MILÁN

| ENTRENAMIENTO DEL 28 DE ENERO AL 24 DE FEBRERO DEL 2019 |   |
|---|---|
| <b>1ª SEMANA</b>  |   |
| Lunes 28  | 50´ DE CARRERA CONTINUA O <b>DESCANSO</b>   |
| Martes 29   | 10´ DE CARRERA CONTINUA +<br>10´ DE TÉCNICA DE CARRERA +<br>4 BLOQUES DE ;<br>1 X 400 +<br>1 X 300 +<br>1 X 200 +<br>1 X 100<br>DESCANSO ENTRE SERIES DE 40´´,<br>DESCANSO ENTRE BLOQUE DE 1´20´´ |
| Miércoles 30  | 50´ DE CARRERA CONTINUA O <b>DESCANSO</b>   |
| Jueves 31   | 10´ DE CALENTAMIENTO +<br>4 SERIES DE 1000 METROS,<br>DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´20´´+<br>5´ DE TROTE SUAVE   |
| viernes 1   | <b>DESCANSO</b>   |
| Sábado 2  | 50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE   |
| Domingo 3   | 1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA,<br>SIENDO LOS ÚLTIMOS 10´ A RITMO VIVO  |
| <b>2ª SEMANA</b>  |   |
| Lunes 4   | 50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>   |
| Martes 5  | 20´ DE CARRERA CONTINUA +<br>2 BLOQUES DE 9 CUESTAS CORTAS<br>EL DESCANSO SERÁ LA BAJADA ANDANDO +<br>20´ DE TROTE SUAVE  |
| Miércoles 6   | 40´ DE CARRERA CONTINUA +<br>10´ A RITMO VIVO O <b>DESCANSO</b>   |
| Jueves 7  | 10´ DE CALENTAMIENTO +<br>10´ DE TÉCNICA DE CARRERA +<br>4 BLOQUES DE 5 X 200<br>DESCANSO ENTRE SERIES DE 40´ Y 1´ ENTRE BLOQUE +<br>5´ DE TROTE SUAVE  |
| Viernes 8   | 40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE   |
| Sábado 9  | <b>DESCANSO</b>   |
| Domingo 10  | 1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA  |
| <b>3ª SEMANA</b>  |   |
| Lunes 11  | 50´ DE CARRERA CONTINUA O <b>DESCANSO</b>   |
| Martes 12   | 10´ DE CARRERA<br>10´ DE MULTISALTOS<br>2 BLOQUES DE;<br>1 X 1000 +<br>1 X 800 +<br>1 X 500 +   |

|                  |   |
|------------------|---|
|                  | DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´10´´<br>DESCANSO ENTRE BLOQUE DE 1´30´´<br>5´ DE TROTE SUAVE   |
| Miércoles 13     | 40´ DE CARRERA CONTINUA +<br>10´ A RITMO VIVO O <b>DESCANSO</b>   |
| jueves 14        | 10´ DE CALENTAMIENTO +<br>5 BLOQUES DE;<br>1 X 500 +<br>1 X 300 +<br>1 X 100<br>RECUPERACIÓN DE 50´´ ENTRE SERIES,<br>AL TERMINAR EL 100, TAMBIÉN 50´´ DE RECUPERACIÓN<br>5´ DE VUELTA A LA CALMA |
| viernes 15       | 40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE (150 PULSACIONES +/-)   |
| Sábado 16        | <b>DESCANSO</b>   |
| Domingo 17       | 15 K ABIERTA AL MAR O<br>TRAIL DE ANNA  |
| <b>4ª SEMANA</b> |   |
| Lunes 18         | 40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>   |
| Martes 19        | 10´ DE CALENTAMIENTO +<br>2 OREGONES<br>5´ DE TROTE SUAVE   |
| Miércoles 20     | 50´ DE CARRERA CONTINUA O <b>DESCANSO</b>   |
| jueves 21        | 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE +<br>10´ DE MULTISALTOS +<br>4 KM DE FARKLET +<br>5´ DE CARRERA CONTINUA  |
| viernes 22       | 40´ DE CARRERA CONTINUA O <b>DESCANSO</b>   |
| Sábado 23        | 1 HORA DE CARRERA CONTINUA O <b>ENTRENAMIENTO EN LA<br/>VALL DE ALMONACID, ZONA MORISCOS</b>  |
| Domingo 24       | 1 HORA DE CARRERA CONTINUA<br>O <b>CARRERA NEVER STOP</b>   |