



# Escuela del Corredor PACO MILÁN

ENTRENAMIENTO DEL 25 DE FEBRERO AL 24 DE MARZO DEL 2019	
<b>1ª SEMANA</b>	
Lunes 25	1 HORA DE CARRERA CONTINUA
Martes 26	10´ DE CALENTAMIENTO + 4 BLOQUES DE ; 1 X 800 + 1 X 400 + 1 X 200 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´ 10´´ 5´ DE TROTE SUAVE
Miércoles 27	50´ DE CARRERA CONTINUA, SIENDO LOS ÚLTIMOS 10´ A RITMO VIVO
Jueves 28	10´ DE CARRERA CONTINUA + 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´´ 5´ DE TROTE SUAVE
viernes 1	<b>DESCANSO</b>
Sábado 2	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE, SIENDO LOS ÚLTIMOS 10´ A RITMO DE COMPETICIÓN DE 10K
Domingo 3	1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA,
<b>2ª SEMANA</b>	
Lunes 4	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>
Martes 5	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10 PROGRESIONES DE 100 METROS + 14 VUELTAS A LA PISTA, SIENDO, LA VUELTA IMPAR CAMBIO DE LOS ÚLTIMOS 100 METROS, Y LA VUELTA PAR, CAMBIO DE LOS ÚLTIMOS 200 METROS, TODO CONTINUADO.
Miércoles 6	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ A RITMO VIVO
Jueves 7	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 3 BLOQUES DE ; 4 X 500 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´ DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 1´ 30´´ 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 O <b>DESCANSO</b>
Domingo 10	1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA
<b>3ª SEMANA</b>	
Lunes 11	50´ DE CARRERA CONTINUA
Martes 12	10´ DE CARRERA + 5 BLOQUES DE; 5 SERIES DE 200 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´ DESCANSO ENTRE BLOQUE DE 1´30´´ 5´ DE TROTE SUAVE.
Miércoles 13	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>
jueves 14	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TÉCNICA DE CARRERA + 1 X 1000 + 1 X 500 + 1 X 2000 + 1 X 500 + 1 X 1000 5´ DE VUELTA A LA CALMA
viernes 15	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE (150 PULSACIONES +/-)
Sábado 16	<b>DESCANSO</b>
Domingo 17	1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA
<b>4ª SEMANA</b>	
Lunes 18	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>
Martes 19	FELIZ DIA DEL PADRE, 1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>
Miércoles 20	<b>DESCANSO</b>
jueves 21	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 6 KM DE FARKLET + 5´ DE CARRERA CONTINUA
viernes 22	50´ DE CARRERA CONTINUA O <b>DESCANSO</b>
Sábado 23	<b>I CARRERA DE PICASSENT(COMIENZA CIRCUITO ALBUFERA),</b>
Domingo 24	50´ DE CARRERA CONTINUA O <b>VOLTA A PEU RUNNERS CIUTAT DE VALENCIA</b>