



Escuela del Corredor PACO MILÁN

ENTRENAMIENTO DEL 25 DE FEBRERO AL 24 DE MARZO DEL 2019	
1ª SEMANA	
Lunes 25	50´ DE CARRERA CONTINUA
Martes 26	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO + 3 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 O DESCANSO
Jueves 28	10´ DE CARRERA CONTINUA + 10´ DE TÉCNICA 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´´ 5´ DE TROTE SUAVE
viernes 1	DESCANSO
Sábado 2	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Domingo 3	1 HORA DE CARRERA CONTINUA,
2ª SEMANA	
Lunes 4	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 5	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10 PROGRESIONES DE 100 METROS + 10 VUELTAS A LA PISTA, SIENDO, LA VUELTA IMPAR CAMBIO DE LOS ÚLTIMOS 100 METROS, Y LA VUELTA PAR, CAMBIO DE LOS ÚLTIMOS 200 METROS, 5´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Miércoles 6	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Jueves 7	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 2 OREGONES + 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 DESCANSO
Domingo 10	1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA
3ª SEMANA	

Lunes 11	50´ DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Martes 12	10´ DE CARRERA + 4 BLOQUES DE; 5 SERIES DE 200 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´ DESCANSO ENTRE BLOQUE DE 1´30´´ 5´ DE TROTE SUAVE. HOY TENDREMOS LA OPCIÓN DE REALIZAR UNA PRUEBA CON 3 MODELOS DIFERENTES DE ADIDAS, LAS SOLARBOOST LAS SOLARGLIDE Y LAS ADIZERO ADIÓS, OS IRÉ INFORMANDO PARA QUE ME FACILITÉIS VUESTRO NÚMERO DE PIE.
Miércoles 13	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
jueves 14	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TÉCNICA DE CARRERA + 1 X 1000 + 1 X 500 + 1 X 1000 + 1 X 500 + 1 X 1000 5´ DE VUELTA A LA CALMA
viernes 15	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE (150 PULSACIONES +/-)
Sábado 16	DESCANSO
Domingo 17	1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA
4ª SEMANA	
Lunes 18	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 19	FELIZ DIA DEL PADRE, 1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Miércoles 20	DESCANSO
jueves 21	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + CHARLA TÉCNICA 5 KM DE FARKLET + 5´ DE CARRERA CONTINUA
viernes 22	40´ DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Sábado 23	I CARRERA DE PICASSENT (COMIENZA CIRCUITO ALBUFERA),
Domingo 24	50´ DE CARRERA CONTINUA O VOLTA A PEU RUNNERS CIUTAT DE VALENCIA