



Escuela del Corredor PACO MILÁN

ENTRENAMIENTO DEL 25 DE MARZO AL 21 DE ABRIL DEL 2019	
1ª SEMANA	
Lunes 25	40´ DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Martes 26	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TÉCNICA DE CARRERA + 4 BLOQUES DE ; 1 X 500 + 1 X 300 + 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIES DE 40´´ DESCANSO ENTRE BLOQUE DE 1´ 5´ DE TROTE SUAVE
Miércoles 27	50´ DE CARRERA CONTINUA, O DESCANSO
Jueves 28	10´ DE CARRERA CONTINUA + 10´ DE MULTISALTOS + 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´ 5´ DE TROTE SUAVE
viernes 29	40´ DE CARRERA CONNTINUA SUAVE
Sábado 30	DESCANSO
Domingo 31	1 HORA DE CARRERA CONTINUA O MORISCOS TRAIL
2ª SEMANA	
Lunes 1	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 2	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO + 3 BLOQUES DE; 1 X 800 + 1 X 400 DESCANSO ENTRE SERIES DE 50´´ DESCANSO DE 1´10´´ 5´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Miércoles 3	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Jueves 4	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 4 BLOQUES DE ; 5 X 200 DESCANSO DE 30´´ ENTRE SERIES DESCANSO DE 1´ ENTRE BLOQUES 5´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE

Viernes 5	DESCANSO
Sábado 6	CARRERA DE SILLA
Domingo 7	1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
3ª SEMANA	
Lunes 8	50´ DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Martes 9	20´ DE CALENTAMIENTO + 2 X 9 CUESTAS CORTAS + 20´ DE RODAJE SUAVE
Miércoles 10	DESCANSO
jueves 11	10´ DE CALENTAMIENTO + 4 BLOQUES DE ; 1 X 400 + 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIES DE 40´´ + DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 1´30´´ 5´ DE VUELTA A LA CALMA
viernes 12	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Sábado 13	CARRERA DE BENIFAIO O DESCANSO
Domingo 14	1 HORA DE CARRERA CONTINUA O INFERNAL TRAIL O CARRERA DIVINA PASTORA
4ª SEMANA	
Lunes 15	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 16	10´ DE CARRERA CONTINUA + 10´ DE TÉCNICA DE CARRERA + 2 BLOQUES DE ; 1 X 1000 + 1 X 500 + 1 X 300 + 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´ DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 1´30´´
Miércoles 17	DESCANSO
jueves 18	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ DE ESCALERAS 5 KM DE FARKLET + 5´ DE CARRERA CONTINUA
viernes 19	30´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ DE CARRERA CONTINUA A RITMO VIVO + 5´ A RITMO DE COMPETICIÓN
Sábado 20	DESCANSO
Domingo 21	1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA