



Escuela del Corredor PACO MILÁN

ENTRENAMIENTO DEL 22 DE ABRIL AL 26 DE MAYO DE 2019	
1ª SEMANA	
Lunes 22	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 23	10´ DE CARRERA CONTINUA + 10´ DE MULTISALTOS 15 VUELTAS A LA PISTA, HACIENDO CAMBIO DE 100 METROS EN LAS VUELTAS IMPARES, Y CAMBIO DE 200 METROS EN LAS VUELTAS PARES, TODO EL TRABAJO CONTINUADO, EL RITMO DEL DESCANSO DEBE DE SER MUY SUAVE
Miércoles 24	30´ DE CARREA CONTINUA + 10´ A RITMO VIVO + 10´ A RITMO SUAVE + 5´ A RITMO VIVO + 5´ A RITMO SUAVE
Jueves 25	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE ESCALERAS + 4 BLOQUES DE 5 X 300 DESCANSO ENTRE SERIE DE 40´´ DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 1´30´´ 5´ DE TROTE SUAVE
viernes 26	40´ DE CARRERA CONTINUA + 10´ A RITMO VIVO O DESCANSO
Sábado 27	DESCANSO O CARRERA DE ALAQUAS
Domingo 28	1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
2ª SEMANA	
Lunes 29	50´ DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Martes 30	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 2 OREGONES + PORTAR TOALLA O ESTERILLA
Miércoles 1	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Jueves 2	10´ DE CALENTAMIENTO + 5 BLOQUES DE ; 1 X 400 + 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIES DE 40´´, DESCANSO ENTE BLOQUES DE 1´30´´ 5´ DE VUELTA A LA CALMA
Viernes 3	40´ DE CARRERA CONTINUA + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS O DESCANSO
Sábado 4	CARRERA SOLIDARIA POR ESA SONRISA
Domingo 5	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
3ª SEMANA	

Lunes 6	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 7	10´ DE CARRERA CONTINUA+ 10´ DE TÉCNICA DE CARRERA + 4 BLOQUES DE; 1 X 800 + 1 X 500 + 1 X 300 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´ + 5´ DE VUELTA A LA CALMA
Miércoles 8	30´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ DE CARRERA A RITMO DE MEDIA MARATÓN + 5´ A RITMO DE 10.000 + 10´ A RITMO SUAVE
jueves 9	10´ DE CARRERA CONTINUA 10´ DE MULTISALTOS + 12 SERIES DE 300 METROS, SIENDO LA RECUPERACIÓN DE 100 METROS TROTANDO, LA SUMA TOTAL DEL ENTRENAMIENTO SON 4 KM DE CARRERA CONTINUADA
viernes 10	40´ DE CARRERA CONTINUA + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS O DESCANSO
Sábado 11	MEDIA O 10K DE ALCACER O DESCANSO
Domingo 12	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE O TRAIL BATALLA TERUEL
4ª SEMANA	
Lunes 13	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 14	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10 PROGRESIONES DE 100 METROS + 6 BLOQUES DE ; 5 X 200 DESCANSO ENTRE SERIES DE 30´´ DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 1´
Miércoles 15	50´ DE CARRERA CONTINUA + A LOS 20´, 5 CAMBIOS DE 1´, 1´ RITMO VIVO + 1´ RITMO SUAVE + 20´ DE CARRERA A RITMO SUAVE. TOTAL DEL ENTRENAMIENTO, 40´
jueves 16	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TECNICA DE CARRERA + 6 BLOQUES DE; 1 X 500 1 X 300 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIES DE 40´´ DESCANSO 1´ 30´´ ENTRE BLOQUE, 5´ DE VUELTA A LA CALMA
viernes 17	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Sábado 18	MEDIA MARATÓN ALMANSA O DESCANSO
Domingo 19	PICATRAIL O 1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
5ª SEMANA	
Lunes 20	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 21	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 6 BLOQUES DE; 5 X 200 DESCANSO ENTRE SERIES DE 30´´ DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 1´
Miércoles 22	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO

Jueves 23	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TRABAJO DE REFLEJOS Y ACELERACIÓN + 3 BLOQUES DE 4 X 500, DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´, DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 2´
Viernes 24	DESCANSO
Sábado 25	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ DE CARRERA A RITMO VIVO
Domingo 26	1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA



Escuela del Corredor
PACO MILÁN