



# Escuela del Corredor PACO MILÁN

| ENTRENAMIENTO DEL 22 DE ABRIL AL 26 DE MAYO DE 2019 |  |
|---|--|
| <b>1ª SEMANA</b>                                    |  |
| Lunes 22  | 40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>  |
| Martes 23   | 10´ DE CARRERA CONTINUA +<br>10´ DE MULTISALTOS<br>10 VUELTAS A LA PISTA,<br>HACIENDO CAMBIO DE 100 METROS EN LAS VUELTAS IMPARES,<br>Y CAMBIO DE 200 METROS EN LAS VUELTAS PARES,<br>TODO EL TRABAJO CONTINUADO,<br>ES RITMO DEL DESCANSO DEBE DE SER MUY SUAVE |
| Miércoles 24  | 50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>  |
| Jueves 25   | 10´ DE CALENTAMIENTO +<br>10´ DE ESCALERAS +<br>3 BLOQUES DE 5 X 300<br>DESCANSO ENTRE SERIE DE 40´´<br>DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 1´30´´<br>5´ DE TROTE SUAVE  |
| viernes 26  | 40´ DE CARRERA CONTINUA +<br>10´ A RITMO VIVO O <b>DESCANSO</b>  |
| Sábado 27   | <b>DESCANSO O CARRERA DE ALAQUAS</b>   |
| Domingo 28  | 1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE   |
| <b>2ª SEMANA</b>                                    |  |
| Lunes 29  | 50´ DE CARRERA CONTINUA O <b>DESCANSO</b>  |
| Martes 30   | 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE +<br>2 OREGONES +<br>PORTAR TOALLA O ESTERILLA   |
| Miércoles 1   | 40´ DE CARRERA CONTINUA +<br>6 PROGRESIONES DE 100 METROS O <b>DESCANSO</b>  |
| Jueves 2  | 10´ DE CALENTAMIENTO +<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 ENTE BLOQUES DE 1´ 30´´<br>5´ DE VUELTA A LA CALMA  |
| Viernes 3   | 40´ DE CARRERA CONTINUA +<br>6 PROGRESIONES DE 100 METROS O <b>DESCANSO</b>  |
| Sábado 4  | <b>CARRERA SOLIDARIA POR ESA SONRISA</b>   |
| Domingo 5   | 1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>   |
| <b>3ª SEMANA</b>                                    |  |
| Lunes 6   | 40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>  |
| Martes 7  | 10´ DE CARRERA CONTINUA+<br>10´ DE TÉCNICA DE CARRERA +  |

|                  |   |
|------------------|---|
|                  | 3 BLOQUES DE;<br>1 X 800 +<br>1 X 500 +<br>1 X 300<br>DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´ +<br>5´ DE VUELTA A LA CALMA  |
| Miércoles 8      | 40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>   |
| jueves 9         | 10´ DE CARRERA CONTINUA<br>10´ DE MULTISALTOS +<br>10 SERIES DE 300 METROS, SIENDO LA RECUPERACIÓN DE 100 METROS TROTANDO,<br>LA SUMA TOTAL DEL ENTRENAMIENTO SON 4 KM DE CARRERA CONTINUADA          |
| viernes 10       | 40´ DE CARRERA CONTINUA +<br>6 PROGRESIONES DE 100 METROS O <b>DESCANSO</b>   |
| Sábado 11        | <b>MEDIA O 10K DE ALCACER O DESCANSO</b>  |
| Domingo 12       | 1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE O<br><b>TRAIL BATALLA TERUEL</b>   |
| <b>4ª SEMANA</b> |   |
| Lunes 13         | 50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>   |
| Martes 14        | 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE +<br>10 PROGRESIONES DE 100 METROS +<br>4 BLOQUES DE ;<br>5 X 200<br>DESCANSO ENTRE SERIES DE 30´´<br>DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 1´                                      |
| Miércoles 15     | 40´ DE CARRERA CONTINUA +<br>A LOS 20´,<br>5 CAMBIOS DE 1´,<br>1´ RITMO VIVO +<br>1´ RITMO SUAVE +<br>10´ DE CARRERA A RITMO SUAVE.<br>TOTAL DEL ENTRENAMIENTO, 40´                                   |
| jueves 16        | 10´ DE CALENTAMIENTO +<br>10´ DE TECNICA DE CARRERA +<br>4 BLOQUES DE;<br>1 X 500<br>1 X 300<br>1 X 100<br>DESCANSO ENTRE SERIES DE 40´´<br>DESCANSO 1´ 30´´ ENTRE BLOQUE,<br>5´ DE VUELTA A LA CALMA |
| viernes 17       | 40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>   |
| Sábado 18        | <b>MEDIA MARATÓN ALMANSA O DESCANSO</b>   |
| Domingo 19       | <b>PICATRAIL O 1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE</b>   |
| <b>5ª SEMANA</b> |   |
| Lunes 20         | 40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>   |
| Martes 21        | 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE +<br>5 BLOQUES DE;<br>5 X 200<br>DESCANSO ENTRE SERIES DE 30´´<br>DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 1´  |
| Miércoles 22     | 40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O <b>DESCANSO</b>   |
| Jueves 23        | 10´ DE CALENTAMIENTO +<br>10´ DE TRABAJO DE REFLEJOS Y ACELERACIÓN +<br>2 BLOQUES DE 4 X 500,<br>DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´,<br>DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 2´   |
| Viernes 24       | <b>DESCANSO</b>   |

|            |  |
|------------|--|
| Sábado 25  | 50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE +<br>10´ DE CARRERA A RITMO VIVO |
| Domingo 26 | 1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA                                 |



**Escuela del Corredor**  
**PACO MILÁN**