



Escuela del Corredor PACO MILÁN

ENTRENAMIENTO DEL 27 DE MAYO AL 23 DE JUNIO DEL 2019	
1ª SEMANA	
Lunes 27	50´ DE CARRERA CONTINUA
Martes 28	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TÉCNICA DE CARRERA + 12 VUELTAS CONTINUADAS DE LA SIGUIENTE MANERA; 150 METROS SUAVES + 100 METROS RITMO VIVO + 100 METROS SUAVES + 50 METROS RITMO VIVO 5´ DE TROTE SUAVE
Miércoles 29	50´ DE CARRERA CONTINUA, O DESCANSO
Jueves 30	10´ DE CARRERA CONTINUA + 6 KM DE FARTLEK 5´ DE TROTE SUAVE
viernes 31	40´ DE CARRERA CONNTINUA SUAVE + 6 PROGRESIONES
Sábado 1	DESCANSO O CARRERA DIVINA PASTORA
Domingo 2	CARRERA BOLA DE CULLERA O 1 HORA DE CARRERA CONTINUA
2ª SEMANA	
Lunes 3	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 4	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO + 4 BLOQUES DE; 1 X 600 + 1 X 400 + 1 X 200 DESCANSO ENTRE SERIES DE 40´´ DESCANSO DE 1´ 5´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Miércoles 5	20´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE (ZONA 3) + 10´ A RITMO VIVO (ZONA 4) + 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE (ZONA 3) + 5´ A RITMO EXPLOSIVO 8ROZANDO ZONA 5) + 5´ DE CARRERA CONTINUA A RITMO SUAVE (ZONA 3)
Jueves 6	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10 BLOQUES DE ; 1 X 300 + 1 X 100 DESCANSO DE 30´´ ENTRE SERIES DESCANSO DE 1´ ENTRE BLOQUES 5´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Viernes 7	DESCANSO
Sábado 8	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE

Domingo 9	1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
3ª SEMANA	
Lunes 10	50´ DE CARRERA CONTINUA
Martes 11	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ DE TÉCNICA DE CARRERA + 15 VUELTAS A LA PISTA CON UN CAMBIO DE 50 METROS CON SALIDA ALEATORIA MANDADA POR LOS COMPAÑEROS
Miércoles 12	30´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ DE CARRERA CONTINUA A RITMO VIVO + 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
jueves 13	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE CARRERA CONTINUA + 6 KM DE FARTLEK 5´ DE TROTE SUAVE
viernes 14	DESCANSO
Sábado 15	CARRERA DE BENIPARRELL
Domingo 16	CARRERA DIVINA PASTORA O 1 HORA DE CARRERA CONTINUA
4ª SEMANA	
Lunes 17	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 18	10´ DE CARRERA CONTINUA + CHARLA TÉCNICA 3 BLOQUES DE ; 1 X 800 1 X 500 + 1 X 300 + 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´ DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 1´30´´
Miércoles 19	DESCANSO
jueves 20	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ DE MULTISALTOS + 1 BLOQUE DE ; 1 X 100 + 1 X 200 + 1 X 300 + 2 X 400 + 2 X 500 + 1 X 400 + 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIES DE 30´´ Y 1´30´ ENTRE BLOQUES 5´ DE TROTE SUAVE
viernes 21	30´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ DE CARRERA CONTINUA A RITMO VIVO + 5´ A RITMO DE COMPETICIÓN
Sábado 22	DESCANSO O CARRERA BENETUSSER
Domingo 23	1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA