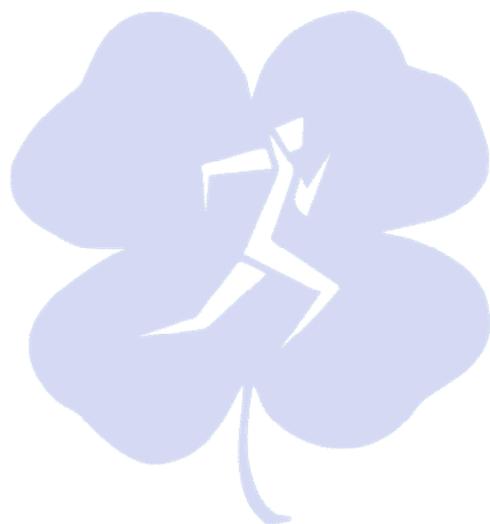




Escuela del Corredor PACO MILÁN

ENTRENAMIENTO DEL 22 DE JULIO AL 18 DE AGOSTO DEL 2019	
1ª SEMANA	
Lunes 22	50´ DE CARRERA CONTINUA
Martes 23	ENTRENAMIENTO PLAYERO O 40´ DE RODAJE, TERMINANDO LOS ÚLTIMOS 10´ A RITO VIVO
Miércoles 24	DESCANSO
Jueves 25	10´ DE CARRERA CONTINUA + 10´ DE TÉCNICA DE CARRERA 4 BLOQUES DE 5 X 200 DESCANSO ENTRE SERIES DE 30´´ DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 1´ 5´ DE TROTE SUAVE
viernes 26	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 6 PROGRESIONES
Sábado 27	DESCANSO
Domingo 28	1 HORA DE CARRERA CONTINUA
2ª SEMANA	
Lunes 29	DESCANSO
Martes 30	ENTRENAMIENTO PLAYERO O 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 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´ 5´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Miércoles 31	DESCANSO
Jueves 1	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 5 KM DE FARTLEK
Viernes 2	DESCANSO
Sábado 3	VOLTA A PEU FÁVARA
Domingo 4	1 HORA DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
3ª SEMANA	
Lunes 5	50´ DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Martes 6	VAMOS A ENTRENAR A LA PLAYA O 50´ DE CARRERA CONTINUA
Miércoles 7	DESCANSO
jueves 8	10´ DE CALENTAMIENTO + 5 PROGRESIONES DE 100 METROS 5 BLOQUES DE ; 5 X 200 DESCANSO DE 30´´ ENTRE SERIE Y 1´ ENTRE BLOQUE 5´ DE TROTE SUAVE

viernes 9	DESCANSO
Sábado 10	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Domingo 11	1 HORA DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
4ª SEMANA	
Lunes 12	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 13	ENTRENAMIENTO PLAYERO O CALENTAMIENTO Y 30 PROGRESIONES DE 100 METROS, DESCANSANDO 1´ ENTRE CADA UNA DE ELLAS(SIRVE Y MUCHO PARA ESTIRAR MUSCULATURA Y PERFECCIONAR LA TÉCNICA)
Miércoles 14	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + O DESCANSO
jueves 15	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
viernes 16	45´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 17	1 HORA DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Domingo 18	1 HORA DE CARRERA CONTINUA



Escuela del Corredor
PACO MILÁN