



# Escuela del Corredor PACO MILÁN

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

viernes 9	<b>DESCANSO</b>
Sábado 10	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Domingo 11	1 HORA DE CARRERA CONTINUA O <b>DESCANSO</b>
<b>4ª SEMANA</b>	
Lunes 12	<b>DESCANSO</b>
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 <b>DESCANSO</b>
jueves 15	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
viernes 16	45´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 17	<b>DESCANSO</b>
Domingo 18	1 HORA DE CARRERA CONTINUA

