



Escuela del Corredor PACO MILÁN

| ENTRENAMIENTO DEL 19 DE AGOSTO AL 1 DE SEPTIEMBRE DEL 2019 | |
|--|---|
| 1ª SEMANA | |
| Lunes 19 | 50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO |
| Martes 20 | 10´ DE CALENTAMIENTO + 3 BLOQUES DE 5 X 300 LOS DOS PRIMEROS BLOQUES SERÁN DE TOMA DE SENSACIONES, Y LOS DOS ÚLTIMOS BLOQUES, NOS OBLIGARÁN YA A EMPEZAR A SACAR LO MEJOR DE NOSOTROS (NUNCA A TOPE, AL 85/90%) DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´ DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 1´30´´ |
| Miércoles 21 | 45´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE |
| Jueves 22 | 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 5 BLOQUES DE LA SIGUIENTE FORMA; 1 X 400 + 1 X 200 DESCANSO ENTRE SERIES DE 40´, Y ENTRE BLOQUES DE 50´. |
| Viernes 23 | DESCANSO |
| Sábado 24 | CARRERA DE EL PALMAR |
| Domingo 25 | 1 HORA DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO |
| 2ª SEMANA | |
| Lunes 26 | 40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO |
| Martes 27 | 10´ DE CALENTAMIENTO + 4 SERIES DE 800 METROS DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´20´´ |
| Miércoles 28 | 50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE |
| Jueves 29 | 10´ DE CALENTAMIENTO + 5 KM DE FARTLEK |
| viernes 30 | DESCANSO |
| Sábado 31 | 50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE |
| Domingo 1 | 1 HORA DE CARRERA CONTINUA DE CARRERA CONTINUA |