



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