



Escuela del Corredor PACO MILÁN

ENTRENAMIENTO DEL 30 DE SEPTIEMBRE AL 27 DE OCTUBRE DEL 2019	
1ª SEMANA	
Lunes 30	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 1	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TECNICA DE CARRERA + 1 X 1000 + 1 X 2000 + 1 X 1000 + 1 X 500 + 1 X 1000 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´ 10´´ 5´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Miércoles 2	30´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ A RITMO VIVO + 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Jueves 3	10´ DE CARRERA CONTINUA + 1 BLOQUE DE ; 1 X 1500 + 1 X 1000 + 1 X 1000 + 1 X 800 + 1 X 500 QUIERO QUE EL 500 LO PODAMOS HACER AL 88%/90% TODAS LAS SERIES DE MENOS A MÁS, ES DECIR, CADA SERIE UN POQUITO MAS RÁPIDA QUE LA ANTERIOR DESCANSO DE 1´10´ ENTRE SERIES 5´ DE TROTE SUAVE
viernes 4	DESCANSO
Sábado 5	1 HORA DE RODAJE SUAVE O COMPETICIÓN
Domingo 6	MEDIA MARATÓN DEL KAKI O 1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
2ª SEMANA	
Lunes 7	1 HORA DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Martes 8	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ DE ESCALERAS + 5 SERIES DE 1000 + DESCANSO ENTRE SERIES DE 50´´ 5´ DE VUELTA A LA CALMA
Miércoles 9	1 HORA DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Jueves 10	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ DE TECNICA DE CARRERA + 3 BLOQUES DE ; 4 X 500 DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´ Y 1´20´´ ENTRE BLOQUE LAS 4 ÚLTIMAS DEBEN DE SER LAS MÁS RÁPIDAS

Viernes 11	DESCANSO
Sábado 12	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE,
Domingo 13	GRAN FONDO VILLA PATERNA ó 1 H 10´ DE RODAJE
3ª SEMANA	
Lunes 14	50´ DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Martes 15	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TÉCNICA DE CARRERA + 3 BLOQUES DE ; 5 SERIES DE 300 METROS LA RECUPERACIÓN, SERÁ 100 METROS TROTANDO SUAVE DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 2´.
Miércoles 16	1 HORA DE CARRERA CONTINUA, HACIENDO UN CAMBIO DE 1´ A RITMO VIVO A PARTIR DEL MINUTO 30 DE LA SIGUIENTE MANERA, 1´ RITMO VIVO + 5´ TROTE SUAVE
jueves 17	10´ DE CALENTAMIENTO + 4 BLOQUES DE; 1 X 800 + 1 X 400 DESCANSO ENTRE SERIES DE 40´´ DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 1´20´´
viernes 18	DESCANSO
Sábado 19	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Domingo 20	1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
4ª SEMANA	
Lunes 21	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 22	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 5 BLOQUES ; 1 X 400 + 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIES DE 40´´ DESCANSO ENTRE BLOQUES 1´10´´ 5´ DE TROTE SUAVE
Miércoles 23	DESCANSO
jueves 24	10´ DE CALENTAMIENTO + 5 PROGRESIONES DE 100 METROS 5 KM DE FARTLEK 5´ DE TROTE SUAVE
viernes 25	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 26	DESCANSO
Domingo 27	1 HORA DE CARRERA CONTIUNA O IR A DAR ÁNIMOS A NUESTROS COMPAÑEROS EN LA MEDIA MARATÓN DE VALENCIA