Escuela del Corredor
PACO MILÁN

ENTRENAMIENTO DEL 30 DE SEPTIEMBRE AL 27 DE OCTUBRE DEL 2019	
1ª SEMANA	
Lunes 30	DESCANSO
Martes 1	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TECNICA DE CARRERA + 2 BLOQUES; 1 X 800 + 1 X 500 + 1 X 300 + DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´, DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 1´30´´ 5´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Miércoles 2	30´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Jueves 3	10´ DE CARRERA CONTINUA + 4 BLOQUE DE ; 1 X 400 + 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 + DESCANSO DE 50´´ ENTRE SERIES DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 1´20´´ 5´ DE TROTE SUAVE
viernes 4	DESCANSO
Sábado 5	1 HORA DE RODAJE SUAVE O COMPETICIÓN
Domingo 6	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
2ª SEMANA	
Lunes 7	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 8	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ DE ESCALERAS + 3 BLOQUES DE; 5 X 300 DESCANSO DE 100 METROS TROTANDO 5´ DE VUELTA A LA CALMA
Miércoles 9	50´ DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Jueves 10	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ DE TECNICA DE CARRERA + 2 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	1 HORA DE RODAJE

Escuela del Corredor
PACO MILÁN

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	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
jueves 17	10´ DE CALENTAMIENTO + 3 BLOQUES DE; 1 X 800 + 1 X 400 DESCANSO ENTRE SERIES DE 40´´ DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 1´20´´
viernes 18	DESCANSO
Sábado 19	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 + 4 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 4 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

Escuela del Corredor
PACO MILÁN