



Escuela del Corredor PACO MILÁN

ENTRENAMIENTO DEL 28 DE OCTUBRE AL 1 DE DICIEMBRE DEL 2019	
1ª SEMANA	
Lunes 28	DESCANSO
Martes 29	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE MULTISALTOS Y PROPIOCEPCIÓN + 3 BLOQUES DE ; 5 X 300 SIENDO LA RECUPERACIÓN ACTIVA DE 100 METROS. DESCANSO DE 1´30´´ ENTRE BLOQUES
Miércoles 30	30´ DE CARRERA CONTINUA SUVE + 5 VECES; 3´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 1´ DE CARRERA A RITMO VIVO + 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE TOTAL DEL ENTRENAMIENTO ; 1 HORA
Jueves 31	10´ DE CARRERA CONTINUA + 10´ DE TÉCNICA DE CARRERA + 1 x 2000 + 1 x 1500 + 1 x 1000 + 1 x 500 LOS RITMOS DE MENOS A MÁS, RITMO ALTO PERO CON LA SENSACIÓN DE PODER HACER OTRA AL TERMINAR DESCANSO DE 1´ ENTRE SERIES 5´ DE TROTE SUAVE
viernes 1	DESCANSO
Sábado 2	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Domingo 3	1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE,
2ª SEMANA	
Lunes 4	50´ DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Martes 5	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE 1 X 1000 + 1 X 500 + 1 X 1000 + 1 X 500 + 1 X 1000 + 1 X 500 + 1 X 1000 EL 500 SIEMPRE SERÁ MÁS RÁPIDO QUE EL 1000 ANTERIOR, Y CADA 1000 LO BAJAREMOS UN POCO DE TIEMPO ES DECIR, SI EL PRIMER 1000 LO HAGO A 5, EL SIGUIENTE A 4´50´´, 4´40´´ Y ASÍ SUCESIVAMENTE DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´ 5´ DE VUELTA A LA CALMA
Miércoles 6	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO

Jueves 7	20´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 2 BLOQUES DE 9 CUESTAS CORTAS Y SUAVES DE PENDIENTE (UNOS 70 MTS) LA RECUPERACIÓN SERÁ LA BAJADA ANDANDO Y 2´ DE DESCANSO ENTRE BLOQUE + 20´ DE TROTE SUAVE
Viernes 8	DESCANSO
Sábado 9	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE, O DESCANSO
Domingo 10	1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
3ª SEMANA	
Lunes 11	DESCANSO
Martes 12	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TÉCNICA DE CARRERA + 1 X 1000 + 1 X 2000 + 1 X 1000 + 1 X 500 DESCANSO DE 1´ ENTRE SERIES
Miércoles 13	30´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ RITMO VIVO + 10´ CARRERA CONTINUA RITMO SUAVE
jueves 14	10´ DE CALENTAMIENTO + 3 BLOQUES DE; 1 X 800 + 1 X 600 + 1 X 400 DESCANSO ENTRE SERIES DE 40´´ DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 1´ 5´ DE TROTE SUAVE
viernes 15	DESCANSO
Sábado 16	1 HORA DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Domingo 17	1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE,
4ª SEMANA	
Lunes 18	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
Martes 19	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 3 BLOQUES DE; 4 X 500 DESCANSO ENTRE SERIES DE 40´´ DESCANSO ENTRE BLOQUES 1´ 5´ DE TROTE SUAVE SON SERIES MUY SUAVES, ESTAMOS MANTENIENDO TODO EL TRABAJO QUE LLEVAMOS ESTE TIEMPO ATRÁS
Miércoles 20	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
jueves 21	10´ DE CALENTAMIENTO + 6 KM DE FARTLEK + 5´ DE TROTE SUAVE
viernes 22	DESCANSO
Sábado 23	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10 PROGRESIONES DE 100 METROS
Domingo 24	1 H 10´ DE CARRERA CONTINUA
5ª SEMANA	
Lunes 25	DESCANSO
Martes 26	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 6 BLOQUES DE; 1 X 400 + 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 DESCANSO DE 30´´ ENTRE SERIE Y 1´ ENTRE BLOQUE

Miércoles 27	DESCANSO
Jueves 28	10´ DE CALENTAMIENTO + 6 KM DE FARTLEK O 40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Viernes 29	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 4 PROGRESIONES DE 100 METROS O DESCANSO
Sábado 30	1 HORA DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Domingo 1	1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA O IR A ANIMAR A NUESTROS COMPAÑEROS EN LA MARATÓN



Escuela del Corredor
PACO MILÁN