



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 + 2 BLOQUES DE ; 5 X 300 SIENDO LA RECUPERACIÓN ACTIVA DE 100 METROS. DESCANSO DE 1´30´´ ENTRE BLOQUES
Miércoles 30	30´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 2 VECES; 3´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 1´ DE CARRERA A RITMO VIVO + 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE TOTAL DEL ENTRENAMIENTO ; 48´
Jueves 31	10´ DE CARRERA CONTINUA + 10´ DE TÉCNICA DE CARRERA + 3 BLOQUES DE ; 1 X 800 + 1 X 400 + DESCANSO DE 40´´ ENTRE SERIES Y 1´ ENTRE BLOQUES 5´ DE TROTE SUAVE
viernes 1	DESCANSO
Sábado 2	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Domingo 3	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE +
2ª SEMANA	
Lunes 4	DESCANSO
Martes 5	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE 1 X 800 + 1 X 500 + 1 X 800 + 1 X 500 + 1 X 800 + 1 X 500 + EL 500 SIEMPRE SERÁ MÁS RÁPIDO QUE EL 800 ANTERIOR, Y CADA 1000 LO BAJAREMOS UN POCO DE TIEMPO ES DECIR, SI EL PRIMER 800 LO HAGO A RITMO DE 5, EL SIGUIENTE A 4´50´´, 4´40´´ Y ASÍ SUCESIVAMENTE DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´ 5´ DE VUELTA A LA CALMA
Miércoles 6	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 DE CARRERA CONTINUA SUAVE
3ª SEMANA	
Lunes 11	DESCANSO
Martes 12	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TÉCNICA DE CARRERA + 5 X 800 DESCANSO DE 1´ ENTRE SERIES 5´ DE TROTE SUAVE
Miércoles 13	DESCANSO
jueves 14	10´ DE CALENTAMIENTO + 2 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	40´ DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Domingo 17	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
4ª SEMANA	
Lunes 18	DESCANSO
Martes 19	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 2 BLOQUES DE; 4 X 500 DESCANSO ENTRE SERIES DE 40´´ DESCANSO ENTRE BLOQUES 1´ 5´ DE TROTE SUAVE
Miércoles 20	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ A RITMO VIVO O DESCANSO
jueves 21	10´ DE CALENTAMIENTO + 4 BLOQUES DE ; 1 X 500 + 1 X 300 + 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIES DE 40´´ Y DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 1´ + 5´ DE VUELTA A LA CALMA
viernes 22	DESCANSO
Sábado 23	40´ DE CARRERA CONTINUA + 10 PROGRESIONES DE 100 METROS
Domingo 24	1 HORA 10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
5ª SEMANA	
Lunes 25	DESCANSO
Martes 26	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 4 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	50´ DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Jueves 28	10´ DE CALENTAMIENTO + 5 KM DE FARTLEK + 5´ DE TROTE SUAVE

Viernes 29	DESCANSO
Sábado 30	50´ DE CARRERA CONTINUA
Domingo 1	1 HORA DE CARRERA CONTINUA O ACUDIR A ANIMAR A NUESTROS COMPAÑEROS EN EL MARATÓN VALENCIA



Escuela del Corredor
PACO MILÁN