



Escuela del Corredor PACO MILÁN

ENTRENAMIENTO DEL 2 AL 29 DE DICIEMBRE DEL 2019	
1ª SEMANA	
Lunes 2	DESCANSO
Martes 3	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE 2 OREGONES + 5´ DE VUELTA A LA CALMA, TRAER ESTERILLA O TOALLA
Miércoles 4	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Jueves 5	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO + 5 BLOQUES DE 5X200 DESCANSO DE 30´ ENTRE SERIES Y 1´ ENTRE BLOQUES
Viernes 6	DESCANSO
Sábado 7	ENTRENAMIENTO EN ALMANSA O DESCANSO
Domingo 8	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE O DESCANSO
2ª SEMANA	
Lunes 9	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 10	10´ DE CALENTAMIENTO + 10´ DE TÉCNICA DE CARRERA + 3 BLOQUES DE 5 X 300, LA RECUPERACIÓN DE LA SERIE, SERÁ 100 METROS TROTANDO MUY SUAVE 5´ DE TROTE SUAVE
Miércoles 11	30´ DE CARRERA CONTINUA + 10´ A RITMO VIVO
jueves 12	10´ DE CALENTAMIENTO + 6 BLOQUES DE; 1 X 500 + 1 X 300 + 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIES DE 40´´ DESCANSO ENTRE BLOQUES DE 1´ + 5´ DE TROTE SUAVE
viernes 13	DESCANSO
Sábado 14	CARRERA CONTINUA EL TIEMPO QUE OS APETEZCA CON DIRECCIÓN AL MEDITERRÁNEO, DONDE A LAS 14:30H EMPEZAREMOS A COMER
Domingo 15	CARRERA POPULAR MISLATA O DESCANSO
3ª SEMANA	
Lunes 16	50´ DE CARRERA CONTINUA O DESCANSO
Martes 17	10´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 3 BLOQUES DE; 4 X 400 DESCANSO ENTRE SERIES DE 40´´ DESCANSO ENTRE BLOQUES 1´

	5´ DE TROTE SUAVE
Miércoles 18	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ A RITMO VIVO O DESCANSO
jueves 19	10´ DE CALENTAMIENTO + 5 KM DE FARTLEK + 5´ DE TROTE SUAVE
viernes 20	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Sábado 21	DESCANSO
Domingo 22	CUARTA Y MEDIA PAIPORTA/PICANYA
4ª SEMANA	
Lunes 23	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 24	Oh, blanca Navidad, nieve una esperanza y un cantar recordar tu infancia podrás al llegar la blanca Navidad.
Miércoles 25	FELIZ NAVIDAD
Jueves 26	10´ DE CALENTAMIENTO + 5 KM DE FARTLEK + 5´ DE TROTE SUAVE
Viernes 27	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Sábado 28	20´ DE CALENTAMIENTO + 1 X 4000 + 1 X 3000 + 1 X 2000 + 1 HORA DE RODAJE PARA ASIMILACIÓN DE LAS SERIES EL RITMO SERÁ AL 95% DE NUESTRA CAPACIDAD, TERMINAR VOMITANDO Y EXTENUADOS. ES LA ÚNICA FORMA DE PROGRESAR. NO PAIN NO GAIN
Domingo 29	1 HORA DE RODAJE SUAVE

