

NOMBRE: CICLOTURISTA

MICROCICLO: 1

MESOCICLO: 1

MACROCICLO: 1

FECHA: SEMANA 1 DE 8

SEGMT.	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Plan A	2hrs bici	2hr con 2x3x2kms de subida/5'/10'. Busca una subida de unos 2kms y la subes al 80% de fc	3 hrs rodar		2h30' paseo	5 hrs grupo	3 hrs grupo con un puerto
Plan B	2 clases de spinning	1h30' rodillo con 2x3x12' atrancado(simulando cuesta)/5'/10' es decir, hace 12' con resistencia y que te suba pulso a un 80%, rohaces 10' de rodardar 5' y cada 3 veces	90' rodillo 2 clases spinning		2hrs 30'paseo	5 hrs grupo	3 hrs grupo con un puerto
Fza.			Fza general. Una tabla de ejercicios típicos de pesas o aparatos tocando todo el cuerpo	Estiramientos, zona media.			

RESUMEN SEMANAL

CARGA DIARIA PERCIBIDA

	NAT	BICI	CARR	GIM	OTROS	PULSO	PESO	SUEÑO	FATIGA
L									
M									
X									
J									
V									
S									
D									

	TOTALES
NAT	
BICI	
CARR	
GIMN	
PULSO	
SUEÑO	
FATIGA	

PERCEP.	PUNTOS
Inapreciable	1
Extrem. Débil	2
Muy débil	3
Ligera	4
Moderada	5
Algo dura	6
Dura	7
Muy dura	8
Durísima	9
Extrema	10

10										
9										
8										
7										
6										
5										
4										
3										
2										
1										
	L	M	X	J	V	S	D			

