

SEGMT.	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>NAT</b>	600 NADO 3X200/30'' PN 1° NORMAL 2° ALETAS 3° ALETA HOMBRE BALA (BRAZOS PEGADOS AL CUERPO) 6X100/10'' (25 NADO, 25 TÉCNICA PUNTO MUERTO)		300 libres 8x75/10'' puntos muertos y nado. 2x { 2x50/45'' (25 f, 15S, 10f) 100 TÉCNICA 2x50/10'' DESLIZAR 3x100/15'' contando brazadas 250 suave		150 libres 10x75/25'' (10 con aletas ejercicios de técnica.) 4x100 varía estilos/30'' 4x100/20'' crol 200 libres		Entrenamiento libre. Correr, bici, gimnasio o descanso
<b>BICI</b>				40' rodillo ( opcional)		2 hrs salida de grupo	
<b>CARR</b>	gimnasio	40' CÓMODOS	gimnasio	30' RODAR + 6 RECTAS DE 80 MTS	40' rodar		

**RESUMEN SEMANAL**

**CARGA DIARIA PERCIBIDA**

	NAT	BICI	CARR	GIM	OTROS	PULSO	PESO	SUEÑO	FATIGA	TOTALES	PERCEP.	PUNTOS	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	L	M	X	J	V	S	D
<b>L</b>											Inapreciable	1																	
<b>M</b>											Extrem. Débil	2																	
<b>X</b>											Muy débil	3																	
<b>J</b>											Ligera	4																	
<b>V</b>											Moderada	5																	
<b>S</b>											Algo dura	6																	
<b>D</b>											Dura	7																	
											Muy dura	8																	
											Durísima	9																	
											Extrema	10																	

**#ACOSTADEENTRENAR**  
JOSE ACOSTA

OBSERVACIONES; 1ª semana de temporada. Estamos en un período de no complicarnos con entrenamientos complejos. Olvídate de pulsómetros y de kilometrajes SI PUEDES IR AL GIMNASIO, HAY QUE IR.

