

NOMBRE; KALAMOS MEDIA PRINCIPIANTES MICROCICLO;

1

MESOCICLO;

MACROCICLO;

FECHA; SEMANA 1 de 10

SEGMT.	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
otros		Gimnasio fza		Sesión fuerza. Gimnasio, zona media y tobillos			
CARR	35' RODAR + 8 RECTAS DE 100MTS VIVAS		20' calentar 10x500 ZONA 3 /1'30'' descanso Los 500 que sean ritmo sostenido y con paso alegre y fuerte		20' rodar 4x2' ZONA 3/2' DESCANSO 12' soltar	40' rodar muy suave (que casi no se note que has salido a entrenar)	12 km rodar

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		

OBSERVACIONES;



www.kalamos.es

JOSE J. ACOSTA. TÉCNICO SUPERIOR DE TRIATLON