

NOMBRE: _____ **MICROCICLO:** 10 **MESOCICLO:** 4 **MACROCICLO:** I GENERAL PREPARATORIO **FECHA:** SEMANA 10 DE 24

SEGMT.	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
NAT	500 300/30'' (50 tec,50 nado) 4x150/20'' pns aletas 3x200/20'' palas(2º con pull) 150 s			600 nado 4x100/30'' pn 12x50/20'' 25 suave, 25 fuerte 500 aletas(50 tec, 50 nado)			
BICI	gimnasio	gimnasio	Rodillo 50 min haciendo 20' rodar, 4x 40'' máxima cadencia/1'20''+4' soltar+ 4x30'' atrancado 1'30'' rodar + 10 soltar		gimnasio	2h30' carretera rodar	Entrenamiento libre
CARR		50 a 70' rodar en (z2)			50' haciendo 20' rodar, 5x3' fuerte(z4) 1' suave, 10' 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	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Inapreciable	1										
Extrem. Débil	2										
Muy débil	3										
Ligera	4										
Moderada	5										
Algo dura	6										
Dura	7										
Muy dura	8										
Durísima	9										
Extrema	10										

OBSERVACIONES;

