

SEGMT.	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
NAT	600 12X50 (2 tec, 1 N,) 3x400/40'' (2° bra-pala) 150 s			600 nado 6x200/30'' pn 8x50/20'' 25 suave, 25 fuerte piernas aletas 200s	Entrenamiento libre o descanso	1500 libres	
BICI	gimnasio	Rodillo 50 min haciendo 20' rodar, 4x 40'' máxima cadencia/1'20''+4' soltar+ 4x30'' atrancado 1'30'' rodar + 10 soltar		gimnasio		2h30' (tras 45' de calentamiento meter 3x15'/5' de mayor ritmo) resto soltar	2 a 3 hrs rodar
CARR		35 rodar progresivos	50' haciendo 20' rodar, 8x1' fuerte 1' suave, 14' rodar	70' 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;

