NOMBRE; **MICROCICLO; 12** **MESOCICLO;** **MACROCICLO;** **FECHA;SEMANA 12 DE 24**

SEGMT.	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
NAT	400n 3x100/20''pn (25f-25L) 6x50/15'' palas 500 (50 tec, 50N) 400	600 nado 6x200/30'' pn 8x50/20'' 25 suave, 25 fuerte piernas aletas 200s OPcional		500 8x50/20" pn 200 tec con tuba 8x100/20'' pares br-palas 400 pn con tuba y aletas suave 100s			
BICI	gimnasio	Rodillo 70' (20' calentar, 30' ritmo vivo, 10' rodar)				3 hrs con una Subida tipo Cerro San Pedro	1h30' carretera rodar
CARR			70' de rodar con 20' centrales a ritmo vivo		15 rodar + 3x15' progresivos del uno a la 15 + 10' rodar		90' rodar

RESUMEN SEMANAL

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

	TOTALES
NAT	
BICI	
CARR	
GIMN	
PULSO	
SUEÑO	
FATIGA	

CARGA DIARIA PERCIBIDA

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

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

OBSERVACIONES;

Kalamos Club Deportivo