

SEGMT.	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
NAT		Natación grupo o 600 2x400/30'' 4x100/20'' pn aletas 6x50/10'' ida tec, vuelta nado 100 suave		400 nado 6x150/20'' 2°,3°,4°,5° palas 4x50/5'' téc 10x75/15'' (50 pn sin tabla.25 nado) 200 suave			
BICI	Entrenamiento libre	gimnasio	rodillo 40' continuos		Gimnasio	Salida grupo. Rodaje no menos de 60 km	Salida con subida tipo cerro.
CARR		40' rodar		35' rodar	Carrera 20-25' + 10 cuestas de 200 metros bajando al trote y descanso 1'15''		

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; en verde opcional

