NOMBRE; **MICROCICLO; 14** **MESOCICLO; 5** **MACROCICLO;** I GENERAL PREPARATORIO **FECHA;SEMANA 14 DE 24**

SEGMT.	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
NAT	Natación grupo o 600 8x75(50 fácil, 25 pro)/20'' 4x100/15'' pull 300(50 tec, 25 nado) 16x25/5'' pns crol con aletas sin tabla			200 3x (300 pull/20'' + 2x150/30'') 20x25/10'' piernas crol 200 suave	2000 libres		
BICI	gimnasio		60' rodillo con 10x1'/1' cadencia > 90 ppm	Gimnasio o rodillo 40' continuos		Salida grupo. Rodaje no menos de 70 km	Salida suave 3 hrs
CARR		15 rodar + 2x15' progresivos del 1al 15 + 10' rodar el pro va hasta percepción 7 (ritmo de un 10k). anota el pulso en ese punto	Carrera grupo 10 cuestas de 200 metros bajando al trote y descanso 1'15''		70' rodar	25' carrera (sería ideal transición)	

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; en azul es entrenamiento opcionaL. La natación es la que haremos el día de Navalcarbón y el miércoles lo que haremos en el día de pista en grupo.
Entramos en unas semanas de llevar el trabajo que hemos hecho de cadencia a añadirle fuerza con las cuestas. Por tanto tened en cuanta que hasta febrero ese es el trabajo que toca los miércoles.

Kalamos Club Deportivo