NOMBRE; **MICROCICLO; 15** **MESOCICLO; 5** **MACROCICLO;** I GENERAL PREPARATORIO **FECHA;SEMANA 15 DE 24**

SEGMT.	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
NAT	400 10x200/20'' (los 200 pares 25 f25 lento. Los impares 2 tec, 75 nado) 20x25/10'' piernas crol 200 suave			Natación grupo o 600 4x150(50 fácil, 25 pro)/20'' 10x100/15'' pull-palas 500(50 tec, 25 nado) 16x25/5'' pns crol con aletas sin tabla			
BICI		60' rodillo con 10x1'/1' cadencia > 90 ppm			gimnasio	Salida grupo. Subida "tachuela" fuerte	
CARR		Gimansio o trabajos de fuerza con el propio cuerpo mas abdomen y estiramientos	Calentar bien mas… 10x200mts en cuestas/bajada suave y 1' recuperación 15' rodar suave		70' rodar los de corta 20' rodar + 10 x200/1' sin ir a tope si haces getafe hoy sólo correr 35' muy suaves sin cargarse.		**90' CARRERA SUAVE**

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