

| SEGMT.      | LUNES           | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  | SABADO   | DOMINGO   |
|-------------|-----------------|--|---|---|--|--|---|
| <b>NAT</b>  | <b>DESCANSO</b> | 600 NADO<br>12x50 2 tec, 1 nado con palas)<br>5x400 c7'o c/ 8`y si tu nivel no da para ello c/9<br>200 s |   | 500<br>300 pn aletas cada 100 más rápido<br>200 tec<br>500 bra-pa<br>4x50/20` remadas<br>4x300<br>1- 25f75 L, pa<br>2- 50f,50L, pa<br>3- 50pmuerto,50 nado<br>4- nado | 6x400/45`<br>NEOPRENO  |  |   |
| <b>BICI</b> |                 |  |   | 60` RODILLO   |  | 3 hrs con un primer bloque de 4x4`/4` cadencia 100ppm y tras 12` otro bloque de 6x2` cad 100ppm/ 2` rodar. | 3 hrs con 4x8`/5` en plano y plato grande atrancado |
| <b>CARR</b> |                 | 40` rodar suave  | 50` con 3x7/3` cada serie más rápida anterior. Empezando a ritmo de media, segundo de 10000 y tercero de 5000 |   | 60` con 3x20` progresivos y cada repetición de 20 empieza por un ritmo superior a la anterior. |  | Si quieres puedes rodar 35`                         |

**RESUMEN SEMANAL**

**CARGA DIARIA PERCIBIDA**

|          | NAT | BICI | CARR | GIM | OTROS | PULSO | PESO | SUEÑO | FATIGA |
|----------|-----|------|------|-----|-------|-------|------|-------|--------|
| <b>L</b> |     |      |      |     |       |       |      |       |        |
| <b>M</b> |     |      |      |     |       |       |      |       |        |
| <b>X</b> |     |      |      |     |       |       |      |       |        |
| <b>J</b> |     |      |      |     |       |       |      |       |        |
| <b>V</b> |     |      |      |     |       |       |      |       |        |
| <b>S</b> |     |      |      |     |       |       |      |       |        |
| <b>D</b> |     |      |      |     |       |       |      |       |        |

|               | TOTALES | PERCEP.       | PUNTOS | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---------------|---------|---------------|--------|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>NAT</b>    |         | Inapreciable  | 1      |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>BICI</b>   |         | Extrem. Débil | 2      |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>CARR</b>   |         | Muy débil     | 3      |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>GIMN</b>   |         | Ligera        | 4      |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>PULSO</b>  |         | Moderada      | 5      |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>SUEÑO</b>  |         | Algo dura     | 6      |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>FATIGA</b> |         | Dura          | 7      |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|               |         | Muy dura      | 8      |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|               |         | Durísima      | 9      |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|               |         | Extrema       | 10     |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

OBSERVACIONES

