

SEGMT.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
NAT	400 nado 8x50/15'' 300 pns Al 400 br-pa + al 4x100/15'' pn al, 25f25L 8x50/10'' bra-pa 15f35L 100 nado			400 n 8x25/20'' pn fuerte 200 técnica 2x100/ 20'' pn s/t 4x300/30'' 1y 2 br-pa 3 25 t'ec, 25 nado 4 suave	5x500/1'		
BICI				60' rodillo (con 20' haciendo 2' cadencia elevada/2' rodar + 15' progresivos en resistencia cada 3')		3 HRS COMIENDO Y BEBIENDO BIEN	
CARR		60' terreno difícil con mucha cuesta.	Pista o 20' rodar + 4x60 mts pro + 12' rodar '4x30 mts /2' velocidad + 12' rodar + 4x 30 mts velocidad / 2' + 8' soltar		10' suaves + 25' dándole chicha al tema y cena bien tras este entrenamiento.		Rodar al menos 90'

RESUMEN SEMANAL

CARGA DIARIA PERCIBIDA

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

	TOTALES	PERCEP.	PUNTOS
NAT		Inapreciable	1
BICI		Extrem. Débil	2
CARR		Muy débil	3
GIMN		Ligera	4
PULSO		Moderada	5
SUEÑO		Algo dura	6
FATIGA		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

