NOMBRE; **MICROCICLO; 18** **MESOCICLO; 6** **MACROCICLO;** ESPECIFICO **FECHA; SEMANA 18 DE 24**

SEGMT.	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
NAT	10x200/30'' 1.3,6 y 7 nado 2 téc 4 y 5 palas 8 y 9 piernas 10 nado libre			500 nado 20x100/15'' 1 a 4 palas pull 5 a 7 pns 8 a 10 50 tec, 50 nado repetir hasta los 20		20x100/15'' pares 50 tec50 nado impar palas 300 pn 100 s Todo con neopreno	
BICI	gimnasio	60' rodillo con 10x1'/1' cadencia > 90 ppm	Gimnasio o rodillo 40' continuos	Gimnasio y rodillo 50' con 2x3x2' atrancado/2' rodar		2hrs suaves	3h30' los de media y 2h30' los de corta
CARR		40' rodar	20' rodar + 3x2000/ 3' ritmo 20 pulsaciones por debajo de ritmo de 10k		Calentar bien 4x40mts velocidad (2' recuperación trote) 6' rodar 6x20' saltos tobillos (avanzar con el impulso de tobillo, como si gfuese saltos a la comba 4x30 mts velocidad/ 1'30'' descanso entre cada rept de 30 mts		**No estaría mal correr 20' aunque sea por la tarde**

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 verde opcional

Kalamos Club Deportivo