

SEGMT.	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
NAT	400 nado 8x50/15'' cada 50 más rápido del 1º al 4º y repetir 300 pn-AI 25f,25 L 400 bra-palas ojo a técnica 8x50/15'' 15 mts fuerte, 10 suave 200 nado		crol { 400 crol 200,50 estilo,50 2x { 100 pn 50 remadas recuperación 30''			400 nado 12x50/ 15'' (3 tecnica, 1 nado) con tuba observando entrada y recorrido de la mano. 6x200/15'' los pares 50f,50 L e impares pro de 0 a 100 y de 100 a 200 400 pn aletas 50 f 50 s 200 crol		
BICI	Debes hacer gomas tras el agua	1h30' sin machacarse. Nos sirve para que vayas cogiendo golpe de pedal y hacer "culo" de sillín Si no se sale se hace 60' rodillo		gimnasiao		2 HRS 30' con 10x4'/4' a por encima de 130 de pulso	120 km empezando a comer en bici y acostumbrando al cuerpo a ello. Si no haces larga distancia no pases de 90	
CARR	20' rodar + 6 subidas largas de 1'30'' progresivas + 18' rodar	18' rodar + 4x5' ritmo 155-160 ppm/3' bajar a 140 + 12' rodar suave Gimnasio, suelo, foam roller tras carrera, estiramientos suaves			90' correr muy suave. que puedas terminarlo sin problema. Como si es a 6' el mil. Cuidado con la técnica			

RESUMEN SEMANAL

CARGA DIARIA PERCIBIDA

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

	TOTALES	PERCEP.	PUNTOS	10							
NAT		Inapreciable	1	9							
BICI		Extrem. Débil	2	8							
CARR		Muy débil	3	7							
GIMN		Ligera	4	6							
PULSO		Moderada	5	5							
SUEÑO		Algo dura	6	4							
FATIGA		Dura	7	3							
		Muy dura	8	2							
		Durísima	9	1							
		Extrema	10								
					L	M	X	J	V	S	D

OBSERVACIONES; en rojo entrenamiento opcional pero no estaría mal hacerlo. Si no haces larga distancia no tienes por qué doblar sesión

