

SEGMT.	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
NAT	500 300 PN ALETAS 100 SUAVE CROL 5X100/20'' CONTRASTES 100 S 4X150/20'' (50F,50S)		300 libres 8x75/10'' puntos muertos y nado. 2x { 2x50/45'' (25 f, 15S,10f) 100 TÉCNICA 2x50/10'' DESLIZAR 3x100/15'' contando brazadas 250 suave		600 N 4X100/30'' PN 12X50/20'' PROGRESIVO 500 CON ALETAS (50 TEC, 50 NADO)		
BICI			40' rodillo libres			3 HRS CARRETERA	2hrs MTB O DESCANSO TOTAL
CARR		40' CÓMODOS		GRUPO O 35' PROGRESIVOS DE 4 A 6 CADA 12' AUMENTA 6 RECTAS 80 MTS SOLTANDO PIERNAS			

RESUMEN SEMANAL

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

CARGA DIARIA PERCIBIDA

	TOTALES	PERCEP.	PUNTOS	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
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										

OBSERVACIONES; CONTRASTES HACEMOS UNA MANO CERRADA Y OTRA ABIERTA. TÉCNICA DEL VIERNES POSICIÓN DE PATINAJE
Lo marcado en verde es opcional.
La semana es un entrenamiento suficiente para este momento de la temporada.

