

NOMBRE: KALAMOS MEDIA

MICROCICLO: 2

MESOCICLO:

1

MACROCICLO:

preparatorio

FECHA: SEMANA 2 DE 10

SEGMT.	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
otros		Gimnasio fza		Sesión fuerza. Gimnasio, zona media y tobillos			
CARR	DESCANSO		35' RODAR (zona 2) + 8 RECTAS DE 100MTS VIVAS		50' rodar muy suave (que casi no se note que has salido a entrenar, zona 2)	20' rodar 4x7' FUERTE/ (zona 3) 3' SUAVE 12' soltar	15 km rodar (zona 2, algún toque en 3 pero no mucho)

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	L	M	X	J	V	S	D
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;



www.kalamos.es

JOSE J. ACOSTA. TÉCNICO SUPERIOR DE TRIATLON