

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_ **MICROCICLO;** 20 **MESOCICLO;** 7 **MACROCICLO;** \_\_\_\_\_ **ESPECÍFICO** **FECHA; SEMANA 20 DE 24**

SEGMT.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>NAT</b>	400 8x25/5'' progresivos 300 (50 tec, 50 nado) 10x50/15'' mejor media. Mira tiempo y anota la media 3x150/20'' pns aletas 100 téc 200 fuerte (mira tiempo) 300 suave		600 (200 nado 100 tec) 2x200/30'' pns ( 25 f,25 s) 12x25/10'' br-pa 4x150/15'' con los últimos 50 fuertes en cada repetición 6x50/10'' tec 300 nado	400 2x200/20'' pull (50 rem, 50 brazos) 4x100/15'' pns 400 continuo 4x100/ 15'' cada larago más rápido dentro de cada 100 2x200/20'' nado aletas 100 suave NEOPRENO			
<b>BICI</b>						3 horitas en solitario empezando a comer en bici y acostumbrando al cuerpo a ello.	Salida larga y en grupo
<b>CARR</b>		20' rodar + 5x (30'' rodar, 20'' ritmo medio, 10'' a tope)+ 8' trote	gimnasio		70' progresivos terminado en una percepción de 6 que es un ritmo de media maratón alegre		

**RESUMEN SEMANAL**

**CARGA DIARIA PERCIBIDA**

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

	TOTALES	PERCEP.	PUNTOS	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>NAT</b>		Inapreciable	1										
<b>BICI</b>		Extrem. Débil	2										
<b>CARR</b>		Muy débil	3										
<b>GIMN</b>		Ligera	4										
<b>PULSO</b>		Moderada	5										
<b>SUEÑO</b>		Algo dura	6										
<b>FATIGA</b>		Dura	7										
		Muy dura	8										
		Durísima	9										
		Extrema	10										

OBSERVACIONES; La carrera del martes es importante, una semana de trabajo de agua importante. Por tanto, al menos la natación y la carrera del martes deben salir más la bici fin de semana

