NOMBRE;	MICROCICLO;	21	MESOCICLO;	7	MACROCICLO;	ESPECÍFICO	FECHA;SEMANA 21 DE 24

SEGMT.	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
NAT	600 4x100/10'' 1º varía estilos, 2º téc,3º y 4º nado 6x75/5'' (50 rem, 25 pn) 5x150/20'' pro c50 300 libres		600 6x50/10'' IMPARES PN, PARES NADO 6X200/15'' MIRANDO TIEMPO DE CADA 200 300 4X100/ 15'' PN AL 200 SUAVES	1000 NEOPRENO	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		Puedes meter alguna sesión de rodillo o agua que se te haya quedado colgada junto la carrera de hoy
BICI	Debes hacer gomas tras el agua	60' rodillo 15' rodar 9' a 135 FC 1'f,1's 2'f,2's 3'f,3's 2'f,2's 1'f, 1's resto rodar		RODILLO 60' 12' RODAR 8' EN PROGRSIVO HASTA SUBIR A 150 PULSO 8X1'30'' ATRANCADO/1' SUAVE RESTO RODAR		90 km empezando a comer en bici y acostumbrando al cuerpo a ello. Los de corta pueden dejarlo en 60.	GIMNASIO
CARR	35' rodar tranquilo	gimnasio	PISTA 10x3' ritmo 10k y trota hasta 120 pulsaciones para recuperar + 12' rodar		40' correr muy suave. que puedas terminarlo sin problema. Como si es a 6' el mil. Cuidado con la técnica		75' RODAR Los de olímpico pueden hacer 50'

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

TOTALES	
NAT	
BICI	
CARR	
GIMN	
PULSO	
SUEÑO	
FATIGA	

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; EL RODILLO SE PUEDE SUSTITUIR POR 1H30'- 2HRS DE BICI SI ES POSIBLE SALIR. PERO DEBES HACER EL TRABAJO INDICADO EN LA SESIÓN.
HAY MUCHO ESCRITO. SIN AGOBIOS, SI SÓLO SE PUEDE HACER UNA SESIÓN DÍA SE DEBEN SACAR AL MENOS DOS SESIONES AGUA, LA BICI ES IMPORTANTE ESTA SEMANA Y HACER PISTA Y TIRADA LARGA.

Kalamos Club Deportivo

JOSE J. ACOSTA. TÉCNICO SUPERIOR DE TRIATLON