

SEGMT.	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
NAT	3x500/20'' neopreno	600 nado 20x50//10'' 4 nado 4 pn-al 4 pull-pa 4 nado 4 ritmo vivo 400 continuo			400 nado 12x50/ 15'' (3 tecnica, 1 nado) si es posible 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	gimnasio		GIMNASIO	60' rodillo 15' rodar 9' a ritmo test 1'f,1's 2'f,2's 3'f,3's 2'f,2's 1'f, 1's resto rodar (fuerte es 15 a 20 pulsaciones por encima de test)		Bici 3 hrs 30' sin exigencias	2 horas por carreteras de toboganes
CARR	Se puede hacer 35-40' carrera muy, muy suave.	60' con 20' rodar + 5x3' fuerte (umbral anaeróbico según prueba de esfuerzo si no hay prueba sube 20 pulsaciones respecto al test que hicimos)/2' bajando entre 120-150 + resto rodar	70' RODAR		25' RODAR + 10X400/1'30''		60' RODAR

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

	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										

L M X J V S D



OBSERVACIONES; El rodillo se puede sustituir por salida de bici pero haciendo lo indicado. **Importante, hay toques de calidad entre semana por lo que el fin de semana debe ser aeróbico.**