

SEGMT.	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>NAT</b>	400N 10X50/10'' (20téc, 20N) 2x 2x50/20'' pns 150 Bra-pull 300 nado		400 (50n50 tec) 16x100/30'' 200 suaves		400 nado 200tec 4x100/15'' progr 8x50/10'' pn crol 4x200/20'' PALAS 300 (50N50tec)		
<b>BICI</b>				Carretera, Rodillo o spinning; 30' rodar + 4x15' ritmo vivo/5' suave.		1h30' con 20' rodar+ 3x10' fuerte/5' rodar+ resto rodar	2 hrs con... 30' rodar + 3x7'/3' cadencia alta + 45' progresivos cada 15' + 15' soltar
<b>CARR</b>	35' soltar piernas	20' rodar 5x400/2' ritmo 1'30'' 7' rodar 5x400/2' ritmo 1'30'' 12' soltar		8 km a ritmo	20' rodar 4x1000 recuperación 3'30'' 12' soltar		

**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
<b>NAT</b>
<b>BICI</b>
<b>CARR</b>
<b>GIMN</b>
<b>PULSO</b>
<b>SUEÑO</b>
<b>FATIGA</b>

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

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**L M X J V S D**

OBSERVACIONES;

