

SEGMT.	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
NAT	500 20x50/20'' 400 libras		1200 800 (100f,100 suave) 2x200/15'' palas 200 pns 100 suave	600 12x25/10'' (4 téc, 4 nado, 4 remadas) 4x250/20'' (25f,25 lento) 150 suave		1000 nado	HALF
BICI		Rodillo 70' con 6x2' atrancado, 2' fuerte/3' rodar		1h30' rodar o 50' rodillo			
CARR	50' rodar		40' rodar			15' carrera	

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
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

