

**NOMBRE:** CICLOTURISTA

**MICROCICLO:** 3

**MESOCICLO:** 1

**MACROCICLO:** 1

**FECHA:** SEMANA 3 DE 8

SEGMT.	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>Plan A</b>	60' rodillo suave	Descanso total si se ha hecho el trabajo la semana pasada. Si no se ha cumplido con la semana se debería pedalear algo a elegir	2h30' salida continua	3 hrs llanas pero concentrado em llevar ritmo alegre	Gimnasio	Salida de máximo 4 horas con un puerto (subir y bajar)	5 hrs al menos sin puertos pero sí rompe piernas
<b>Plan B</b>	60' rodillo suave o 1 clase spinning		70-80' rodillo continuo	2hrs con subida tipo galapagar fuerte			
<b>Fza.</b>		Fza general. Una tabla de ejercicios típicos de pesas o aparatos tocando todo el cuerpo		Estiramientos, zona media.			

**RESUMEN SEMANAL**

**CARGA DIARIA PERCIBIDA**

	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

10									
9									
8									
7									
6									
5									
4									
3									
2									
1									
	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>X</b>	<b>J</b>	<b>V</b>	<b>S</b>	<b>D</b>		

