

SEGMT.	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
NAT		8x100/10'' 3 nado, 2 pn, 3 brazos pull 4x300/30'' 1 y 3 50nado,50 tec. 2 y 4 25 f, 75 suave. 100 suaves		600 (100n,50 tec) 300 pn 25f,50 lento 2x200/20'' brazos pull 6x100/20'' del 50 al 75 de cada 100 muy fuerte 200 libres	500 nado libre 8x50/20'' pn 1F, 1S 200 tec con tuba 8x100/20'' bra- palas-pull 400 tec, aletas, tuba		
BICI				40' rodillo libres		3 HRS CARRETERA RODAR Y OBLIGATORIO TOMAR EL DESAYUNITO. JE!	2h30' carretera o MTB
CARR	45' carrera SUAVE y CÓMODA. En aeróbico muy ligero	20' rodar 4x800/2'30'' a ritmo de 5000	PISTA		60' carrera suave u 8 km 30'' más lento el kilómetro que la marca de 5000		

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; Estamos fuera de temporada no hay que machacarse la carrera y la bici. Somos triatletas no runners. En verde pongo entrenamiento opcional a sumar al resto. EN amarillo pongo entrenamiento para aquellos que quieren hacer 10000 en temporada de invierno machacando se en ellos. Recomiendo que no os paséis en invierno si queréis llegar bien al período de triatlones. El triatleta peca de competir en todo, populares, travesías, cicloturista y encima querer rendir en todo hipotecando la temporada de triatlón

