

**NOMBRE:** CICLOTURISTA

**MICROCICLO:** 4

**MESOCICLO:** 1

**MACROCICLO:** 1

**FECHA; SEMANA 4 DE 8**

SEGMT.	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>Plan A</b>	60' rodillo suave		2h30' buscar uma subida tipo valdemorillo o galapagar y subidla3veces	3 hrsllanas pero concentrado em llevar ritmo alegre	2h30' salida continua	Salida 5 hras con 2 puertos	descanso
<b>Plan B</b>	60' rodillo suave o 1 clase spinning		80' rodillo con 3x15' atrancado simulando subida/4' soltar	2hrs concentrado en ritmo	Gimansio miembro superior y abdomen		
<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
<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										
	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>X</b>	<b>J</b>	<b>V</b>	<b>S</b>	<b>D</b>			

