

SEGMT.	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
NAT		600 NADO 6X50/15'' 2 TECNICA, 1 NADO 100 SUAVE 12X100/15'' (4 PN CROL, 4 CON 50 TEC, 50 NADO, 4 CON 25 F,25 S) 200 LIBRES		400 NADO 6X50/10'' PALAS 200 PN ALETAS 100 SUAVE 5X300/20'' 1°,3° Y 5° 100 PROGRESIVO,100 NADO. 2° Y 4° PUNTO MUERTO PALAS	15X150/15'' 3 NADO 3 PN ALETAS 3 50 TEC POSICIÓN CON TUBA, 50 NADO.50 TEC 3 PALAS-PULL 3 SUAVES NADO		
BICI		40' rodillo libres			SI NO TIENES COMPROMISO FESTIVO 2H30' RODAR SUAVE	3 HRS CARRETERA RODAR Y OBLIGATORIO TOMAR EL DESAYUNITO. JE! O TB MTB	
CARR	DESCANSO TOTAL		60' RODAR SUAVE O PISTA	35' RODAR + 6 CUESTAS DE UNOS 30''-40''			8 km 30'' más lento el kilómetro que la marca de 5000

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

L M X J V S D

OBSERVACIONES; Estamos fuera de temporada no hay que machacarse la carrera y la bici. En verde pongo entrenamiento opcional a sumar al resto.

