

**NOMBRE:** CICLOTURISTA

**MICROCICLO:** 5

**MESOCICLO:** 1

**MACROCICLO:** 1

**FECHA:** SEMANA 5 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 30' con unpuerto	descanso	Salida larga libre	Dos puertos ( no más de 100 kms)
<b>Plan B</b>	60' rodillo suave o 1 clase spinning		70-80' rodillo continuo	2hrs con subida tipo galapagar fuerte	descanso	Salida larga libre	Dos puertos ( no más de 100kms)
<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									
	L	M	X	J	V	S	D		

