

SEGMT.	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
NAT		400 nado 300 (50 técnica posición, 50 nado) 200 pn aletas 100 suaves 20x50/10'' pares contar brazadas, impar punto muerto 200 libres		12x200/30'' 1 a 4 ,75 nado, 50 téc, 75 nado 5 a 8 pull 9,10 pn 50 f,50 s 11,12 nado			
BICI	gimnasio		gimnasio	Rodillo 50 min haciendo 20' rodar, 10x 40'' máxima cadencia/1'20'' rodar, 10 soltar	Gimnasio	1h20' rodar caminos	2 HRS CARRETERA RODAR (opcional)
CARR		60' carrera suave	35' RODAR + 6 CUESTAS DE UNOS 30''-40'' o entrenamiento pista si vas a pista esto otro día		45' progresivos		

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.

