

NOMBRE; KALAMOS MEDIA

MICROCICLO;

5

MESOCICLO;

MACROCICLO;

FECHA; SEMANA 5 DE 10

SEGMT.	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
otros		Gimnasio fza		Sesión fuerza. Gimnasio, zona media y tobillos	DESCANSO		
CARR	DESCANSO	25' RODAR + 12 CUESTAS DE 50MTS INCLINACIÓN ALTA+ 15' PROGRESIVOS	50' haciendo 20' rodar, 8x1' fuerte 1' suave, 14' rodar	35' PROGRESIVOS		40' RODAR SUAVE + 8 RECTAS DE 60 MTS + 2x5 cuestas 50mts 7-8%/ bajar suave/ 3' Rodar 12'	14 k campo

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;



www.kalamos.es

JOSE J. ACOSTA. TÉCNICO SUPERIOR DE TRIATLON