NOMBRE; **MICROCICLO; 6** **MESOCICLO; 1** **MACROCICLO;** I GENERAL PREPARATORIO **FECHA; SEMANA 6 DE 24**

SEGMT.	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
NAT		400 nado 3x100/20'' 200 (50 tec,50 nado) 3x100/20'' pull-pa 200 pns crol 3x100/20'' palas 200 libres		400 libre 10x100/15'' 1,2,3, (25 tec, 75 progresivo) 4,5,6 piernas 7,8,9 palas 10 nado lento 2x300/20''	1500 variado y libre		
BICI	gimnasio		Rodillo 50 min haciendo 20' rodar, 10x 40'' máxima cadencia/1'20'' rodar, 10 soltar		Gimnasio	3 HRS carretera con subida de alguna tachuelilla.	3 hras suaves carretera o Salida mtb 2 hr 30' máximo
CARR	60' carrera suave	30' RODAR + 6 x 1' ritmo vivo/3' + 12' rodar	gimnasio		45' progresivos		

RESUMEN SEMANAL

	NAT	BICI	CARR	GIM	OTROS	PULSO	PESO	SUEÑO	FATIGA
L									
M									
X									
J									
V									
S									
D									

	TOTALES
NAT	
BICI	
CARR	
GIMN	
PULSO	
SUEÑO	
FATIGA	

CARGA DIARIA PERCIBIDA

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

	L	M	X	J	V	S	D
10							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1							

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

Kalamos Club Deportivo