

**NOMBRE; KALAMOS MEDIA PRINCIPIANTES** MICROCICLO; **6** MESOCICLO; MACROCICLO; **FECHA; SEMANA 6 DE 10**

SEGMT.	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>otros</b>	Gimnasio fza			Sesión fuerza. Gimnasio, zona media y tobillos			
<b>CARR</b>	DESCANSO	3x25' progresivos con 2' andar entre bloques 5'	40' rodar suave.		40' RODAR SUAVE + 8 RECTAS DE 60 MTS	Entrenamiento libre	18 km

**RESUMEN SEMANAL**

**CARGA DIARIA PERCIBIDA**

	NAT	BICI	CARR	GIM	OTROS	PULSO	PESO	SUEÑO	FATIGA	TOTALES	PERCEP.	PUNTOS	10							
<b>L</b>											Inapreciable	1	9							
<b>M</b>											Extrem. Débil	2	8							
<b>X</b>											Muy débil	3	7							
<b>J</b>											Ligera	4	6							
<b>V</b>											Moderada	5	5							
<b>S</b>											Algo dura	6	4							
<b>D</b>											Dura	7	3							
											Muy dura	8	2							
											Durísima	9	1							
											Extrema	10								

OBSERVACIONES;



[www.kalamos.es](http://www.kalamos.es)

JOSE J. ACOSTA. TÉCNICO SUPERIOR DE TRIATLON