

NOMBRE: CICLOTURISTA

MICROCICLO: 7

MESOCICLO: II

MACROCICLO: 1

FECHA: SEMANA 7 DE 8

SEGMT.	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Plan A	90' rodillo suave		2h30' com 1 hr concentrado em ritmo	3 a 3hrs 30' terreno cómodo y que permita pedaleo rápido.	descanso	2h30' con una subida corta y explosiva (no puerto)	4 hrs como mucho
Plan B	90' rodillo suave o 2 clases spinning		80' rodillo 30' concentrado en ritmo	2hrs30' terreno cómodo y que permita pedaleo rápido.	descanso	Ya no hay puertos esta semana. Hay que recuperar	
Fza.		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			

