NOMBRE; **MICROCICLO; 1** **MESOCICLO; 1** **MACROCICLO;** I GENERAL PREPARATORIO **FECHA;SEMANA 7 DE 24**

SEGMT.	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
NAT	descanso	600 (100nado, 100 tec, 100 otros estilo y repite todo) 4x100/15'' pns crol (50 f,50 s) 10x100/10'' pull (4-5-6-7 con palas) 400 suave		1h30' rodar	400 20x50/10'' (1º tec, 2º nado) 2x250/20'' nado 10x50/15'' pn aletas los pares fuerte 200 crol recobro subacuático y tuba 100 suaves		
BICI		gimnasio	gimnasio			2- 3 HRS carretera Sólo salir a rodar. No a machacarse	60' carrera suave
CARR			20' RODAR + 5 x 2' ritmo fuerte/3' muy suaves + 12' rodar		50' rodar		

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;
Recobro subacuático es sin sacar los brazos

#ACOSTADEENTRENAR
JOSE ACOSTA

Kalamos Club Deportivo