

NOMBRE; KALAMOS MEDIA

MICROCICLO; 7

MESOCICLO;

MACROCICLO;

FECHA; SEMANA 7 DE 10

| SEGMT. | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
|--------|----------|---|----------------------|--|---------------------------------|----------|--|
| otros | | Sesión fuerza. Gimnasio, zona media y tobillos | | | | | |
| CARR | DESCANSO | 35' PROGRESIVOS LLEGAR A Z4 | Salida larga y libre | 4X15'4' ANDAR EL SEGUNDO Y TERCERO PROGRESIVOS. | 70' ritmo suave Z2-Z3 (baja) | DESCANSO | 100 ' ritmo 20'' más bajo que ritmo objetivo en la 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 | | |

OBSERVACIONES;



www.kalamos.es

JOSE J. ACOSTA. TÉCNICO SUPERIOR DE TRIATLON