

NOMBRE; MEDIA MARATÓN

MICROCICLO;

MESOCICLO;

MACROCICLO;

FECHA; SEMANAS 8, 9 Y 10

SEGMT.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
CARR SEM -3	LIBRE	20' RODAR + 8 CUESTAS LARGAS, BAJADA TROTE Y 45'' DESCANSO	DESCANSO	SÓLO LOS QUE QUIEREN HACER MENOS DE 1H30'; 4X3000/ 2' RITMO 5'' MÁS RÁPIDO QUE EL OBJETIVO DE LOS 21	70' rodar + abdomen + estiramientos		15 KM RODAR.
CARR SEM -2	ABDOMEN Y ESTIRAMIENTOS	50' RODAR + ESTIRAMIENTOS MAS ABDOMINALES	70-90' RODAR	20' rodar + 10x400 ligeros pero no a tope/1' LOS QUE QUIEREN BAJAR DE 1H30' DEBEN IR A RITMO DE 3'50'' EL MIL	ESTIRAMIENTOS MAS ABDOMINALES	20' RODAR + 8 CUESTAS LARGAS, BAJADA TROTE Y 45'' DESCANSO + 15' RODAR	RODAR SUAVE + 4X4000/5' A RITMO ALEGRE. RITMO 20'' MÁS LENTO QUE EL DE UN 10000.
CARR SEM COMPT	DESCANSO	20' RODAR + 8 RECTAS LARGAS, BAJADA TROTE Y 45'' DESCANSO	70' RODAR	30' RODAR + ABDOMEN Y ESTIRAMIENTOS	DESCANSO	Rodar 20'	½ MARATÓN

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

OBSERVACIONES;



www.kalamos.es