

NOMBRE: CICLOTURISTA

MICROCICLO: 8

MESOCICLO: II

MACROCICLO: 1

FECHA: SEMANA 8 DE 8

SEGMT.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>Plan A</b>	90' rodillo suave	60' SALIDA RÁPIDA	2h30' com 1 hr concentrado en ritmo A RITMO VIVO	3 HRS MÁXIMO RODAR SUAVE	descanso	<b>DÍA D</b>	
<b>Plan B</b>	90' rodillo suave o 2 clases spinning		80' rodillo 30' concentrado en ritmo Y 40' RITMO VIVO	2hrs30' terreno cómodo	descanso		
<b>Fza.</b>	No paramos de pedalear esta semana. Hay que mantener piernas en movimiento	Objetivo de 2 días rápidos es demanda de glucógeno muscular para compensar en estos días con la ingesta y que el cuerpo quiera guardar.		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		

