

SEGMT.	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
NAT		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) haced 25 fuerte,25 suave en cada 100 400 suave		400 20x50/10'' (1° tec, 2° nado) 2x250/20'' nado 10x50/15'' pn aletas los pares muy fuerte 20x25/5'' impar tec, par nado fuerte 100 suaves	1500 variado y libre		
BICI	gimnasio		Rodillo 50 min haciendo 20' rodar, 10x 40'' máxima cadencia/1' 20'' rodar, 10 soltar			3 HRS carretera Sólo salir a rodar. No a machacarse	2 hrs 30' suaves carretera o Salida mtb 2 hr máximo
CARR	35' rodar suave en zona 2	20' RODAR + 4X3' ritmo media maratón (z3)/3' muy suaves + 10' rodar		Gimnasio	40' carrera progresiva de zona 2 a zona 3 los últimos 12'		

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; Estamos fuera de temporada no hay que machacarse la carrera y la bici. En verde pongo entrenamiento opcional a sumar al resto.
GIMNASIO ES IMPORTANTE

