NOMBRE; **MICROCICLO; 9** **MESOCICLO; 3** **MACROCICLO;** I GENERAL PREPARATORIO **FECHA;SEMANA 9 DE 24**

SEGMT.	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
NAT			600 (100nado, 100 tec, 100 otros estilo y repite todo) 4x100/15'' pns crol aletas (50 f,50 s) 400 (50 tecnica, 50 nado) 12x25/5'' ritmo vivo 200 suave		400 6x100/10'' (1º tec, 2º nado) 2x300/20'' (25f,50 suave) 10x50/15'' pn aletas los pares muy fuerte 20x25/5'' impar tec, par nado fuerte 100 suaves	Gimnasio	**Salida de grupo** 3 HRS carretera Sólo salir a rodar. No a machacarse
BICI	gimnasio	Rodillo 50 min haciendo 20' rodar, 4x 40'' máxima cadencia/1'20''+4' soltar+ 4x30'' atrancado 1'30'' rodar + 10 soltar				2 hrs 30' con 10x2' fuerte/3' rodar cuando se lleve 1hr de salida	
CARR	20' RODAR + 6 cuestas de 30'' e inclinación moderada + 18' progresivos			20 Rodar + 6x400/1' rodar +12' (ve apretando en los 400)			40' CARRERA SUAVE

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; deben salir al menos 2 sesiones de natación, 2 de bici, 3 de carrera y una o dos de gimnasio

Kalamos Club Deportivo