



Equipo:	FEGAPI - CGTD	Del 11 al 17 de Mayo
Lugar:	Club / Casa	Temporada: 2020
Objetivo:	R1 - R0 - Readaptación Muscular (RM)	

CICLO	1
MESOCICLO	1
MICROCICLO	1
CARGA	60%

Dia	Horario	Lugar	Programa de Entrenamiento	T	KM	R0	R1	R2	R3	R3+	R4	R5	R6	R6F	R7										
LUNES	am		Paleo 30' (10x2'r1/1'r0)	30	5	1,3	3,7																		
	pm		Readaptación Muscular Bicicleta 60' / Carrera 45' (1'30"caminar+30"correr)	20 45																					
MARTES	am		Paleo 40' (8x4'r1/1'r0)	40	7	1,0	5,9																		
	pm		Readaptación Muscular Bicicleta 60' / Carrera 45' (1'30"caminar+30"correr)	20 60																					
MIÉRCOLES	am		Paleo 44' 4x[(4x15"r3/45"r0)+6'r1]/1'r0	44	7	2,0	4,4	0,9																	
	pm		Readaptación Muscular	20																					
JUEVES	am		Paleo 45' (3x8'r1/2'r0 + 3x4'r1/1'r0)	45	8	1,1	6,6																		
	pm		Readaptación Muscular Bicicleta 60' / Carrera 45' (1'30"caminar+30"correr)	20 45																					
VIERNES	am		Paleo 4x12'r1/2'r0	56	10	1,0	8,8																		
	pm		Readaptación Muscular Bicicleta 60' / Carrera 45' (1'30"caminar+30"correr)	20 45																					
SABADO	am		(Aeróbico libre - caminata, bicicleta...)	60																					
	pm		DESCANSO																						
DOMINGO	am		DESCANSO																						
	pm		DESCANSO																						
					37	6	29	0	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0										
					KM	R0	R1	R2	R3	R3+	R4	R5	R6	R6F	R7										
					<table border="1"> <tr> <td>Paleo</td> <td>3 H 35</td> </tr> <tr> <td>Caminar</td> <td>1 H 15</td> </tr> <tr> <td>Carrera</td> <td>1 H</td> </tr> <tr> <td>Bicicleta</td> <td>2 H</td> </tr> <tr> <td>RM</td> <td>1 H 40</td> </tr> </table>											Paleo	3 H 35	Caminar	1 H 15	Carrera	1 H	Bicicleta	2 H	RM	1 H 40
Paleo	3 H 35																								
Caminar	1 H 15																								
Carrera	1 H																								
Bicicleta	2 H																								
RM	1 H 40																								
					<table border="1"> <tr> <td><b>TIEMPO EFECTIVO</b></td> <td><b>9 H 30 min</b></td> </tr> </table>											<b>TIEMPO EFECTIVO</b>	<b>9 H 30 min</b>								
<b>TIEMPO EFECTIVO</b>	<b>9 H 30 min</b>																								