



Equipo:	FEGAPI - CGTD	Del 18 al 24 de Mayo
Lugar:	Club / Casa	Temporada: 2020
Objetivo:	R1 - R0 - Readaptación Muscular (RM)	

CICLO	1
MESOCICLO	1
MICROCICLO	2
CARGA	70%

Dia	Horario	Lugar	Programa de Entrenamiento	T	KM	R0	R1	R2	R3	R3+	R4	R5	R6	R6F	R7													
LUNES	am		Paleo 40' (10x3'r1/1'r0)	40	7	1,3	5,5																					
	pm		Readaptación Muscular Bicicleta 60' / Carrera 45' (1'30"caminar+30"correr)	20 45																								
MARTES	am		Paleo 55' (9x5'r1/1'r0)	55	10	1,3	8,3																					
	pm		Readaptación Muscular Bicicleta 60' / Carrera 45' (1'30"caminar+30"correr)	20 60																								
MIÉRCOLES	am		Paleo 59' 4x[(4x30"r3/30"r0)+6'r1]/1'r0 + 15'r1	59	10	1,5	7,2		1,8																			
	pm		Readaptación Muscular	20																								
JUEVES	am		Paleo 45' (3x8'r1/2'r0 + 3x4'r1/1'r0 + 4x3'r1/1'r0)	61	10	1,6	8,8																					
	pm		Readaptación Muscular Bicicleta 60' / Carrera 45' (1'30"caminar+30"correr)	20 45																								
VIERNES	am		Paleo 5x12'r1/2'r0	70	12	1,3	11,0																					
	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																									
				Paleo	4 H	45										49	7	41	0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
				Caminar	1 H	15										KM	R0	R1	R2	R3	R3+	R4	R5	R6	R6F	R7		
				Carrera	1 H											<b>TIEMPO 10 H 40 min</b>												
				Bicicleta	2 H																							
				RM	1 H	40																						