



Equipo:	FEGAPI - CGTD	Del 25 al 31 de Mayo
Lugar:	Club / Casa	Temporada: 2020
Objetivo:	R1 - R0 - R6 - Readaptación Muscular (RM)	

CICLO	1
MESOCICLO	1
MICROCICLO	3
CARGA	80%

Dia	Horario	Lugar	Programa de Entrenamiento	T	KM	R0	R1	R2	R3	R3+	R4	R5	R6	R6F	R7
LUNES	am		Paleo 8' de calentamiento con cambios de ritmo. 2x(4x15''r6/45''r0)/3'r0 + 8x3'r1/1'	55	8	3,3	4,4						0,6		
	pm		Readaptación Muscular Bicicleta 60' / Carrera 45' (1'30''correr + 30'' caminar)	20 45											
MARTES	am		Paleo 54' (9x5'r1/1'r0)	54	10	1,3	8,3								
	pm		Readaptación Muscular Bicicleta 60' / Carrera 45' (1'30''correr+30''correr)	20 60											
MIÉRCOLES	am		Paleo 8' de calentamiento con cambios de ritmo. 3x(3x15''r6/45''r0)/3'r0 + 6x6'r1/1'	58	10	2,5	6,6						0,7		
	pm		Readaptación Muscular	20											
JUEVES	am		Paleo 64' (4x6'r1/1'r0 + 4x4'r1/1'r0 + 4x3'r1/1'r0)	64	11	1,5	9,5								
	pm		Readaptación Muscular Bicicleta 60' / Carrera 45' (3'correr + 30'' caminar)	20 45											
VIERNES	am		Paleo 8' de calentamiento con cambios de ritmo. 4x(2x20''r5/40''r0)/3'r0 + 4x15'r1/2'	86	15	3,0	11,0						0,8		
	pm		Readaptación Muscular Bicicleta 60' / Carrera 45' (3'correr + 30'' caminar)	20 45											
SABADO	am		(Aeróbico libre - caminata, bicicleta...)	60											
	pm		DESCANSO												
DOMINGO	am		DESCANSO												
	pm		DESCANSO												
				Paleo	5 H	17									
				Caminar		40									
				Carrera	1 H	50									
				Bicicleta	1 H	45									
				RM	1 H	40									
					53	12	40	0	0	0	0,0	0,8	1,3		0,0
					KM	R0	R1	R2	R3	R3+	R4	R5	R6	R6F	R7
<b>TIEMPO 11 H 12 min</b>															