



| | | |
|-----------|---|---------------------|
| Equipo: | FEGAPI - CGTD | Del 1 al 7 de Junio |
| Lugar: | Club / Cgtd / Verducido | Temporada: 2020 |
| Objetivo: | R1 - R0 - R6 - Readaptación Muscular (RM) | |

| | |
|------------|-----|
| CICLO | 1 |
| MESOCICLO | 1 |
| MICROCICLO | 4 |
| CARGA | 85% |

| 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 + 14x2'r1/1' | 63 | 10 | 2,5 | 6,6 | | | | | | 0,6 | | |
| | pm | | Readaptación Muscular Bicicleta 60' / Carrera 45' (1'30"correr + 30" caminar) | 20 45 | | | | | | | | | | | |
| MARTES | am | | Paleo 56' (7x7'r1/1'r0) | 56 | 10 | 0,9 | 9,0 | | | | | | | | |
| | 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 + 6x8'r1/1' | 72 | 13 | 2,4 | 10,3 | | | | | | 0,7 | | |
| | pm | | Readaptación Muscular | 20 | | | | | | | | | | | |
| JUEVES | am | | Paleo 70' (5x9'r1/1'r0 + 4x4'r1/1'r0) | 64 | 12 | 1,1 | 11,2 | | | | | | | | |
| | pm | | Readaptación Muscular Bicicleta 60' / Carrera 45' (3'correr + 30" caminar) | 20 45 | | | | | | | | | | | |
| VIERNES | am | | Paleo 8' de calentamiento con cambios de ritmo. 2x(2x10"r6/1'50"r0)/3'r0 + 4x15'r1/2' | 86 | 15 | 2,2 | 12,5 | | | | | | 0,2 | | |
| | 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 | 41 | | | | | | | | | |
| | | | | Caminar | | 40 | | | | | | | | | |
| | | | | Carrera | 1 H | 50 | | | | | | | | | |
| | | | | Bicicleta | 1 H | 45 | | | | | | | | | |
| | | | | RM | 1 H | 40 | | | | | | | | | |
| | | | | | 60 | 9 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 1,5 | | 0,0 |
| | | | | | KM | R0 | R1 | R2 | R3 | R3+ | R4 | R5 | R6 | R6F | R7 |
| TIEMPO 11 H 36 min | | | | | | | | | | | | | | | |