



Equipo:	FEGAPI - CGTD	Del 8 al 14 de Junio
Lugar:	Club / Cgtd / Verducido	Temporada: 2020
Objetivo:	R1 - R2 - R6 - RG	

CICLO	1
MESOCICLO	2
MICROCICLO	5
CARGA	75%

Dia	Horario	Lugar	Programa de Entrenamiento	T	KM	R0	R1	R2	R3	R3+	R4	R5	R6	R6F	R7
LUNES	8 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 3x(10ejercicios(30''trab/30''recp) 50%)	20 30											
MARTES	9 am		Paleo 5x8'r2/2'	50	10	1,3		8,3							
	pm		Readaptación Muscular Carrera 45'	20 45											
MIÉRCOLES	10 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 3x(10ejercicios(30''trab/30''recp) 50%)	20 30											
JUEVES	11 am		Paleo 5x6'r2/2' + 4x3'r2/1'	56	10	1,4		8,7							
	pm		Readaptación Muscular Carrera 45'	20 45											
VIERNES	12 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 3x(10ejercicios(30''trab/30''recp) 50%)	20 30											
SABADO	13 am		(Aeróbico libre - caminata, bicicleta...)	60											
	pm		DESCANSO												
DOMINGO	14 am		DESCANSO												
	pm		DESCANSO												
				Paleo	5 H	27									
				F.General	1 H	30									
				Carrera	1 H	30									
				Bicicleta	1 H										
				RM	1 H	40									
					58	10	29	17	0	0	0,0	0,0	1,5	0,0	
					KM	R0	R1	R2	R3	R3+	R4	R5	R6	R6F	R7
TIEMPO 11 H 7 min															