



Equipo: FEGAPI-CGTD-SLALOM Del 15 al 21 de Junio
 Lugar: CLUB / CASA Temporada: 2020
 Objetivo: R1 -R0 - VELOCIDAD / TÉCNICA/ Hipertrofia

CICLO 1
 MESOCICLO 2
 MICROCILO 6
 CARGA 85%

	Horario	Lugar	Programa de Entrenamiento	T	AGUA	TAB	RUN	TTF	RTT	GYM	SP	PP	PC
25	AM		Paleo 8' de calentamiento con cambios de ritmo . 2 x (4 x 15"r6/45"r0)/3'r0 + 10 x (2'40"r1 +20"r2)/1' 0	62									
	PM		Readaptación Muscular Hipertrofia: 4 x 12 rep. RIR 8(Pectoral, dorsal - Ext-cadera, sentadillas, bíceps, tríceps)/2'	20 48									
26	AM		Técnica 75' en tercios (rotando)	75									
	PM		Readaptación Muscular Bicicleta 60' / Carrera 45'	20 45									
27	AM		6-8 Bajadas largas circuitos fáciles(buscando ritmo comodo, que nos permite buena fluidez y anticipación)	80									
	PM		Readaptación Muscular 3 x (10ejercicios(30"trab/30"recp)50%	20 30									
28	AM		8' calentamiento con cambios de ritmo. 2 x (2 x 10"r6/1'50"r0)/3'r0 + Técnica agua plana buscando cambios de ritmo entre puertas	20 30									
	PM		Readaptación Muscular Bicicleta 60' / Carrera 45'	20 45									
29	AM		Desafío técnico 4 x 4(circuitos difíciles)	80									
	PM		Readaptación Muscular Hipertrofia: 4 x 12 rep. RIR 8(Pectoral, dorsal - Ext-cadera, sentadillas, bíceps, tríceps)/2'	20 48									
30	AM		(Aeróbico libre - Caminata, bicicleta, descenso...)	60									
	PM		DESCANSO										
31	AM		DESCANSO										
	PM		DESCANSO										

|

|

|