



Equipo:	FEGAPI - CGTD	Del 15 al 21 de Junio
Lugar:	Club / Cgtd / Verducido	Temporada: 2020
Objetivo:	R1 - R2 - R6 - HIP	

CICLO	1
MESOCICLO	2
MICROCICLO	6
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 + 10x(2'40"r1+20"r2)/1'r0	62	10	2,5	6,6						0,6																
	pm		Readaptación Muscular HIPERTRÓFIA: 4x12rep. RIR 8 (Pectoral-Dorsal-Ext.cadera-Sentadillas-Biceps-Triceps)/2'	20 48																									
MARTES	am		Paleo 5x10'r2/2'	50	12	1,3		10,3																					
	pm		Readaptación Muscular Carrera 45'	20 45																									
MIÉRCOLES	am		Paleo 8' de calentamiento con cambios de ritmo. 3x(3x15"r6/45"r0)/3'r0 + 6x(2x(3'45"r1+15"r3)/2'r0	83	14	3,2	9,7		0,7				0,7																
	pm		Readaptación Muscular 3x(10ejercicios(30"trab/30"recp) 50%)	20 30																									
JUEVES	am		Paleo 5x7'r2/2'r0 + 4x4'r2/1'r0	65	12	1,8		10,5																					
	pm		Readaptación Muscular Carrera 45'	20 45																									
VIERNES	am		Paleo 8' de calentamiento con cambios de ritmo. 2x(2x10"r6EP/1'50"r0)/3'r0 + 4x14'30"r1+30"prog.r6/2'	86	15	2,2	12,1		0,5				0,2																
	pm		Readaptación Muscular HIPERTRÓFIA: 4x12rep. RIR 8 (Pectoral-Dorsal-Ext.cadera-Sentadillas-Biceps-Triceps)/2'	20 48																									
SABADO	am		(Aeróbico libre - caminata, bicicleta, paleo...)	60																									
	pm		DESCANSO																										
DOMINGO	am		DESCANSO																										
	pm		DESCANSO																										
				Paleo	5 H	46										63	11	28	21	1	0	0,0	0,0	1,5	0,0				
				F.General		30										KM	R0	R1	R2	R3	R3+	R4	R5	R6	R6F	R7			
				Hipertrófia	1 H	36										TIEMPO 12 H 2 min													
				Carrera	1 H	30																							
				Bicicleta	1 H																								
				RM	1 H	40																							