federaciónGalegadepiragüismo

Equipo:	FEGAPI - CGTD	Del 22 al 28 de Junio	
Lugar:	Club / Cgtd / Verducido	Temporada:	2020
Objetivo:	R1 - R2 - R6 - HIP		

CICLO	1
MESOCICLO	2
MICROCICLO	7
CARGA	90%

Día	Horario	Lugar	Programa de Entrenamiento	T	KM	R0	R1	R2	R3	R3+	R4	R5	R6	R6F	R7
22 LUNES	am		Paleo 8' de calentamiento con cambios de ritmo. 2x(4x15''r6/45''r0)/3'r0 + 16x(2'r1+40''r3)/2'r0	95	16	5,3	7,3		2,4				0,6		
	pm		Readaptación Muscular	20											
			HIPERTRÓFIA: 4x12rep. RIR 8 (Pectoral-Dorsal-Ext.cadera-Sentadillas-Bíceps-Tríceps)/2'	48											
23 MARTES	am		Paleo 5x10'r2/2'	60	12	1,3		10,3							
	pm		Readaptación Muscular	20											
			Carrera 45'	45											
24 MIERCOLES	am		Paleo 8' de calentamiento con cambios de ritmo. 2x(4x15''r6/45''r0)/3'r0 + 5x(2x(3'40''r1+20''r3)/2'r0	71	13	3,2	8,3		0,8				0,6		
	pm		Readaptación Muscular	20											
			3x(10ejercicios(30''trab/30''recp) 50%)	30											
25 JUEVES	am		Paleo 6x(2x4'r2/1'r0)/2'	66	12	1,8		9,9							
	pm		Readaptación Muscular	20											
			Carrera 45'	45											
26 VIERNES	am		Paleo 8' de calentamiento con cambios de ritmo. 2x(2x10''r6EP/1'50''r0)/3'r0 + 3x20' (15'r1+4'30''r2+30''r3)/4'r0	94	16	3,2	9,7	2,8	0,3				0,2		
	pm		Readaptación Muscular	20											
			HIPERTRÓFIA: 4x12rep. RIR 8 (Pectoral-Dorsal-Ext.cadera-Sentadillas-Bíceps-Tríceps)/2'	48											
27 SABADO	am		(Aeróbico libre - caminata, bicicleta, paleo…)	60											
	pm		DESCANSO												
28 DOMINGO	am		DESCANSO												
	pm		DESCANSO												
					68	15	25	23	4	0	0,0	0,0	1,4		0,0
					KM	R0	R1	R2	R3	R3+	R4	R5	R6	R6F	R7

Paleo	6 H	26
F.General		30
Hipertrófia	1 H	36
Carrera	1 H	30
Bicicleta	1 H	
RM	1 H	40

TIEMPO 12 H 42 min