



Equipo:	FEGAPI-CGTD-SLALOM	Del 22 al 28 e Junio
Lugar:	CLUB / CASA	Temporada: 2020
Objetivo:	R1 -R0 - VELOCIDAD / TÉCNICA / HIPERTROFIA	

CICLO	1
MESOCICLO	2
MICROCICLO	7
CARGA	90%

	Horario	Lugar	Programa de Entrenamiento	T	AGUA	TAB	RUN	TTF	RTT	GYM	SP	PP	PC
25 LUNES	AM		Paleo en puertas 6 x 6'R2/Z' R0 en puertas (marcando bien amplitud)	50									
	PM		Readaptación Muscular Hipertrofia: 4 x 12 rep. RIR 8(Pectoral, dorsal - Ext-cadera, sentadillas, bíceps, tríceps)/2'	20 48									
26 MARTES	AM	Padrón	Técnica en medios	75									
	PM		Readaptación Muscular Bicicleta 60' / Carrera 45'	20 45									
27 MIÉRCOLES	AM	Monforte	Técnica circuitos largos(remotes y decales)	75									
	PM		Readaptación Muscular 3 x (10ejercicios(30"trab/30"recp)50%	20 30									
28 JUEVES	AM	Padrón	Cuartos por bloques 4 x 4 circuitos	80									
	PM	Padrón	6-8 Medios rotando	60									
29 VIERNES	AM	Monforte	Desafío técnico 4 x 4(circuitos difíciles) + Carrera 30'	70 30									
	PM		Readaptación Muscular Hipertrofia: 4 x 12 rep. RIR 8(Pectoral, dorsal - Ext-cadera, sentadillas, bíceps, tríceps)/2'	20 48									
30 SÁBADO	AM		(Aeróbico libre - Caminata, bicicleta, descenso...)	60									
	PM		DESCANSO										
31 DOMINGO	AM		DESCANSO										
	PM		DESCANSO										

|

|

|