



Equipo:	FEGAPI-CGTD-SLALOM	DEL 29 DE JUNIO AL 6 DE JULIO
Lugar:	CLUB / CASA / MONDARIZ / PADRÓN	Temporada: 2020
Objetivo:	R1 -R0 - VELOCIDAD / TÉCNICA / HIPERTROFIA	

CICLO	1
MESOCICLO	2
MICROCICLO	8
CARGA	90%

	Horario	Lugar	Programa de Entrenamiento	T	AGUA	TAB	RUN	TTF	RTT	GYM	SP	PP	PC
25 LUNES	AM	mondariz	Paleo 4/5 X 8' EN PUERTAS	45									
	PM		Readaptación Muscular Hipertrofia: 4 x 12 rep. RIR 8(Pectoral, dorsal - Ext-cadera, sentadillas, bíceps, tríceps)/2' Bicicleta 60' / Carrera 45'	20 48									
26 MARTES	AM	Padrón	MC +TÉCNICA 4 X 4	75									
	PM	Padrón	6-8 MEDIOS BAJANDO Bicicleta 60' / Carrera 45'	75									
27 MIÉRCOLES	AM	Arbo	Descenso	80									
	PM		12 rep. RIR 8(Pectoral, dorsal - Ext-cadera, sentadillas, bíceps, tríceps)/2' Carrera 45'	48 45									
28 JUEVES	AM	Padrón	CUARTOS CIRCUITOS FACILES (FLUIDEZ)	60									
	PM	Padrón	DESAFIO TÉCNICO	60									
29 VIERNES	AM	Mondariz	Paleo 2 x (5 x 10"r6/1'50"r0)5' + Tecnica en puertas	75									
	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										

|

|

|