



Equipo:	FEGAPI - CGTD	Del 29 de Junio al 6 de Julio
Lugar:	Club / Cgtd / Verducido	Temporada: 2020
Objetivo:	R2 - R3 -R6 - HIP	

CICLO	1
MESOCICLO	2
MICROCICLO	8
CARGA	90%

Dia	Horario	Lugar	Programa de Entrenamiento	T	KM	R0	R1	R2	R3	R3+	R4	R5	R6	R6F	R7
29 LUNES	am		Paleo 8' de calentamiento con cambios de ritmo. 2x(4x10''r6/50''r0)/3'r0 + 16x3'/30''r0	77	11	2,4	8,0						0,6		
	pm		Readaptación Muscular HIPERTRÓFIA: 4x12rep. RIR 8 (Pectoral-Dorsal-Ext.cadera-Sentadillas-Biceps-Triceps)/2'	20 48											
30 MARTES	am		Paleo 8'r1 + 10x2'r3/3'r0 + 15'r1	73	12	3,8	4,2		4,5						
	pm		Readaptación Muscular Carrera 45'	20 45											
1 MIÉRCOLES	am		Paleo 8' de calentamiento con cambios de ritmo. 2x(4x15''r6/45''r0)/3'r0 + 10x4'30''r2/2'30''	92	15	4,4	1,5	9,3							
	pm		Readaptación Muscular HIPERTRÓFIA: 4x12rep. RIR 8 (Pectoral-Dorsal-Ext.cadera-Sentadillas-Biceps-Triceps)/2'	20 48											
2 JUEVES	am		Paleo 6x(2x4'r1/1'r0)/2'	66	11	2,3	8,8								
	pm		Readaptación Muscular Carrera 45'	20 45											
3 VIERNES	am		Paleo 8' de calentamiento con cambios de ritmo. 2x(2x10''r6EP/1'50''r0)/3'r0 + 3x20' (18' r1 + 2'r3)/4'r0	94	16	3,2	11,4		1,4				0,2		
	pm		Readaptación Muscular HIPERTRÓFIA: 4x12rep. RIR 8 (Pectoral-Dorsal-Ext.cadera-Sentadillas-Biceps-Triceps)/2'	20 48											
4 SABADO	am		(Aeróbico libre - caminata, bicicleta, paleo...)	60											
	pm		DESCANSO												
5 DOMINGO	am		DESCANSO												
	pm		DESCANSO												
					66	16	34	9	6	0	0,0	0,0	0,8		0,0
					KM	R0	R1	R2	R3	R3+	R4	R5	R6	R6F	R7
				TIEMPO 13 H 16 min											