



Equipo:	FEGAPI - CGTD	Del 13 de Junio al 19 de Julio
Lugar:	Club / Cgtd / Verducido	Temporada: 2020
Objetivo:	R3+ -R3 - R5 - F.M.	

CICLO	1
MESOCICLO	3
MICROCICLO	10
CARGA	80%

Dia	Horario	Lugar	Programa de Entrenamiento	T	KM	R0	R1	R2	R3	R3+	R4	R5	R6	R6F	R7														
LUNES	10:00		Paleo 8' de calentamiento con cambios de ritmo. 3x[3x250m.r3+/100m.r0]/8' + 20'r1 FUERZA: 3x(4rep. RIR 2) (Dorsal-Pectoral-Sentadilla-Dominadas lastre-Tracción Polea)/3'	62	10	3,1	5,1			2,3																			
	pm		Paleo 45'r1 regenerativo Core 15' (libre)	45	8		8,3																						
MARTES	10:00		Paleo 8' de calentamiento. 2x50m.r6/4' + 4x100m.r5/5' + 10'r1	48	7	3,5	3,3					0,4	0,1																
	12:00		Paleo 8' de calentamiento. 2x1000m.r3/5' + 2x750m.r3/4' + 2x500m.r3/3' + 10'r1	62	11	3,0	3,3		4,5																				
MIERCOLES	10:00		Paleo 8' de calentamiento con cambios de ritmo. 3x[4x200m.r3+/50m.r0]/8' + 20'r1 FUERZA: 3x(8rep. RIR 20 máx vel ejecución) [Dors-Pect-Sent-Domin.(goma)-Tracc.pol]/3'	60	10	3,0	5,1			2,4																			
	pm		Paleo 45'r1 regenerativo Core 15' (libre)	45	8		8,3																						
JUEVES	10:00		Paleo 8' de calentamiento. 2x50m.r6/4' + 3x125m.r5/6' + 10'r1	46	7	3,5	3,3					0,4	0,1																
	12:00		Paleo 8' de calentamiento. 6x1000m.r2/3'r0	53	9	1,9	1,5	6,0																					
VIERNES	10:00		Paleo 8' de calentamiento con cambios de ritmo. 3x[5x150m.r3+/50m.r0]/8' + 20'r1 FUERZA: 3x(4rep. RIR 2) (Dorsal-Pectoral-Sentadilla-Dominadas lastre-Tracción Polea)/3'	62	10	3,1	5,1			2,3																			
	pm		Paleo 45'r1 regenerativo Core 15' (libre)	45	8		8,3																						
SABADO	am		Paleo 8' de calentamiento. 2x1000m.r3/5'r0 + 5x1000m.r2/3'	51	10	2,8		5,0	2,0																				
	pm		Carrera 40'	40																									
DOMINGO	am		DESCANSO																										
	pm		DESCANSO																										
				Paleo	9 H	39										101	24	52	11	7	7	0,0	0,8	0,2		0,0			
				Carrera		40										KM	R0	R1	R2	R3	R3+	R4	R5	R6	R6F	R7			
				Fuerza Vel.		45										TIEMPO 13 H 19 min													
				Fuerza Máx.	1 H	30																							
				Core		45																							