



Equipo:	FEGAPI - CGTD	Del 20 al 26 de Julio
Lugar:	Club / Cgtd / Verducido	Temporada: 2020
Objetivo:	R3+ -R3 - R5 - F.M.	

CICLO	1
MESOCICLO	3
MICROCICLO	11
CARGA	90%

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: 4x(6rep. RIR 6) (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' + 5x100m.r5/5' + 10'r1	53	8	4,1	3,3					0,5	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' + 4x125m.r5/6' + 10'r1	52	8	4,1	3,3					0,5	0,1		
	12:00		Paleo 8' de calentamiento. 7x1000m.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: 4x(6rep. RIR 6) (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. 3x1000m.r3/5'r0 + 5x1000m.r2/3'	60	13	3,4	1,5	5,0	3,0						
	pm		Carrera 40'	40											
DOMINGO	am		DESCANSO												
	pm		DESCANSO												
				Paleo	9 H	59									
				Carrera		40									
				Fuerza Vel.		45									
				Fuerza Máx.	2 H										
				Core		45									
					105	26	53	11	8	7	0,0	1,0	0,2		0,0
					KM	R0	R1	R2	R3	R3+	R4	R5	R6	R6F	R7
					TIEMPO		14 H 9 min								