



Equipo:	FEGAPI-CGTD-SLALOM	Del 27 de Julio al 2 de Agosto
Lugar:	CLUB / CASA / MONDARIZ / PADRÓN	Temporada: 2020
Objetivo:	VELOCIDAD / TÉCNICA / F.M	

CICLO	1
MESOCICLO	3
MICROCICLO	12
CARGA	95%

		Programa de Entrenamiento		T	AGUA	TAB	RUN	TTF	RTT	GYM	SP	PP	PC
25	AM	Mondariz	Calentamiento Progresivo + 5 x 7/3' (APP) (Circuitos Fáciles)	50									
	PM		Gomas + Fuerza 4X(6 rep.RIR.6) (Pectoral-dorsal-sentadilla-dominadas lastre-Tracción polea)3' + Abdominales/core	60									
26	AM	Padrón	4-6 Bajadas Largas TT	60									
	PM	Padrón	DESAFIO TÉCNICO(4 X 4 Circuitos Dificiles)	65									
27	AM	Mondariz	Técnica TT(2 prueba/ 3 crono)	80									
	PM		Gomas + Fuerza 3X(6 rep.RIR.20 max velocidad ejecución) (Pectoral-dorsal-sentadilla-dominadas -Tracción polea)3' + Abdominales/core	45 20									
28	AM	Padrón	LOOPS 5 x 5/3'en Corriente mismo tramo	40									
	PM	Padrón	Técnica en Cuartos	75									
29	AM	Mondariz	Paleo 2 x (6 x 10"r6/1"50"r0)5' + Tecnica básica(retros, circulares,apoyos...)	60									
	PM		Gomas + Fuerza 4X(6 rep.RIR.6) (Pectoral-dorsal-sentadilla-dominadas lastre-Tracción polea)3' + Abdominales/core	60									
30	AM	Alboi/Freira	DESCENSO ARBO / BARCELA	120									
	PM		DESCANSO										
31	AM		DESCANSO										
	PM		DESCANSO										

