



Equipo:	FEGAPI - CGTD	Del 6 de Junio al 12 de Julio
Lugar:	Club / Cgtd / Verducido	Temporada: 2020
Objetivo:	R3 -R6 - HIP	

CICLO	1
MESOCICLO	3
MICROCICLO	9
CARGA	80%

Dia	Horario	Lugar	Programa de Entrenamiento	T	KM	R0	R1	R2	R3	R3+	R4	R5	R6	R6F	R7
LUNES	am		Paleo 8' de calentamiento con cambios de ritmo. 4x[4x20"ritmo 500m]/1'r0+3'r3]/3'r0 + 10x5'r1/30"	95	15	4,6	9,2				0,9	0,6			
	pm		Readaptación Muscular HIPERTRÓFIA: 4x12rep. RIR 8 (Pectoral-Dorsal-Ext.cadera-Sentadillas-Biceps-Triceps)/2'	20 48											
MARTES	am		Paleo 3x20'r1/2'	64	12	0,5	11,0								
	pm		Readaptación Muscular Carrera 45'	20 45											
MIÉRCOLES	am		Paleo 8'r1 + 10x2'r3/3'r0 + 15'r1	73	12	3,8	4,2		4,5						
	pm		Readaptación Muscular HIPERTRÓFIA: 4x12rep. RIR 2 (Pectoral-Dorsal-Ext.cadera-Sentadillas-Biceps-Triceps)/2'	20 48											
JUEVES	am		Paleo 5x(2x5'r1/1'r0)/2'	63	10	1,6	8,8								
	pm		Readaptación Muscular Carrera 45'	20 45											
VIERNES	am		Paleo 8' de calentamiento con cambios de ritmo. 2x(2x10"r6EP/1'50"r0)/3'r0 + 12x5' (3'r1 + 2'r3)/2'r0	101	20	3,2	11,4		5,4				0,2		
	pm		Readaptación Muscular HIPERTRÓFIA: 4x12rep. RIR 4 (Pectoral-Dorsal-Ext.cadera-Sentadillas-Biceps-Triceps)/2'	20 48											
SABADO	am		(Aeróbico libre - caminata, bicicleta, paleo...)	60											
	pm		DESCANSO												
DOMINGO	am		DESCANSO												
	pm		DESCANSO												
					70	14	45	0	10	0	0,9	0,6	0,2		0,0
					KM	R0	R1	R2	R3	R3+	R4	R5	R6	R6F	R7
				TIEMPO		13 H 10 min									