



Equipo:	FEGAPI-CGTD-SLALOM	DEL 13 al 19 de Julio
Lugar:	CLUB / CASA / MONDARIZ / PADRÓN	Temporada: 2020
Objetivo:	R1 -R0 - VELOCIDAD / TÉCNICA / HIPERTROFIA	

CICLO	1
MESOCICLO	2
MICROCICLO	10
CARGA	85%

	Hora	Lugar	Programa de Entrenamiento	T	AGUA	TAB	RUN	TTF	RTT	GYM	SP	PP	PC
25 LUNES	AM	mondariz	Calentamiento + Paleo 6 X 7'3" EN PUERTAS( corriente)	57									
	PM		Readaptación Muscular + Gomas(hombros) Hipertrofia: 4 x 12 rep. RIR 8( Pectoral, dorsal - Ext-cadera, sentadillas, bíceps, tríceps)/2' + Equilibrios	30 45									
26 MARTES	AM	Padrón	MP + 6-8 BAJADAS LARGAS	75									
	PM	Padrón	CUARTOS TT( 2PRUEBA 2 CRONO) Bicicleta 60' / Carrera 45'	60 45									
27 MIÉRCOLES	AM		TÉCNICA 4X4 PUERTAS PLANO	65									
	PM		Readaptación Muscular + Gomas( hombros) Hipertrofia: 4 x 12 rep. RIR 2( Pectoral, dorsal - Ext-cadera, sentadillas, bíceps, tríceps)/2'	30 48									
28 JUEVES	AM	Padrón	TECNICA 4 X 4( CIRCUITOS FACILES (NAVEGACIÓN))	80									
	PM	Padrón	LOOPS 5X5/3' EN MISMO TRAMO	37									
29 VIERNES	AM	Mondariz	Paleo 2 x (6 x 10"r6/1'50"r0)5' + Tecnica básica( retos, circulares,apoyos...)	50									
	PM		Readaptación Muscular + Gomas (hombros) Hipertrofia: 4 x 12 rep. RIR 8( Pectoral, dorsal - Ext-cadera, sentadillas, bíceps, tríceps)/2'	30 48									
30 SABADO	AM	Alboi/Frieira	Descenso	120									
	PM		DESCANSO										
31 DOMINGO	AM		DESCANSO										
	PM		DESCANSO										

|

|

|