



| | | |
|-----------|------------------------------------|-----------------------|
| Equipo: | FEGAPI-CGTD-SLALOM | Del 20 al 26 de Julio |
| Lugar: | CLUB / CASA / MONDARIZ / PADRÓN | Temporada: 2020 |
| Objetivo: | R1 -R0 - VELOCIDAD / TÉCNICA / F.M | |

| | |
|------------|-----|
| CICLO | 1 |
| MESOCICLO | 2 |
| MICROCICLO | 11 |
| CARGA | 90% |

| | Horario | Lugar | Programa de Entrenamiento | T | AGUA | TAB | RUN | TTF | RTT | GYM | SP | PP | PC |
|-----------------|---------|-------------|---|----------|------|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|----|
| 25 LUNES | AM | mondariz | Técnica agua plana, circuitos largos | 65 | | | | | | | | | |
| | PM | | Gomas + Fuerza 4X(6 rep.RIR.6) (Pectoral-dorsal-sentadilla-dominadas lastre-Tracción polea)/3' + Abdominales/core | 70 | | | | | | | | | |
| 26 MARTES | AM | Padrón | 6-8 Medios TT | 60 | | | | | | | | | |
| | PM | Padrón | Técnica en Cuartos/Tercios Carrera 40' | 50 40 | | | | | | | | | |
| 27 MIÉRCOLES | AM | | Paleo 2 x (6 x 10*r6/1'50*r0)/5' + Técnica básica(retos, circulares,apoyos...) | 60 | | | | | | | | | |
| | PM | | Gomas + Fuerza 3X(8 rep.RIR.20 max velocidad ejecución) (Pectoral-dorsal-sentadilla-dominadas -Tracción polea)/3' + Abdominales/core Paleo (soltar) | 70 30 | | | | | | | | | |
| 28 JUEVES | AM | Padrón | Simulacro Competi | 60 | | | | | | | | | |
| | PM | Padrón | Técnica 4 x 5 | 75 | | | | | | | | | |
| 29 VIERNES | AM | Mondariz | LOOPS 5X5/3' EN MISMO TRAMO Carrera 40' | 40 40 | | | | | | | | | |
| | PM | | Gomas + Fuerza 4X(4 rep.RIR.2) (Pectoral-dorsal-sentadilla-dominadas lastre-Tracción polea)/3' + Abdominales/core | 70 | | | | | | | | | |
| 30 SABADO | AM | Albo/Freira | DESCENSO/ PALEO AGUA VIVA | 120 | | | | | | | | | |
| | PM | | DESCANSO | | | | | | | | | | |
| 31 DOMINGO | AM | | DESCANSO | | | | | | | | | | |
| | PM | | DESCANSO | | | | | | | | | | |

|

|

|