



Equipo:	FEGAPI - CGTD	Del 3 al 9 de Agosto
Lugar:	Club / Cgtd / Verducido	Temporada: 2020
Objetivo:	Regeneración - Cpto Gallego (junior y senior)	

CICLO	1
MESOCICLO	3
MICROCICLO	13
CARGA	55%

Dia	Horario	Lugar	Programa de Entrenamiento	T	KM	R0	R1	R2	R3	R3+	R4	R5	R6	R6F	R7
LUNES	10:00		Paleo 45'r1 (50m.r6/10') FUERZA: 2x(8rep. RIR 20 máx vel ejecución) [Dors-Pect-Sent-Domin.(goma)-Tracc.pol]/3'	45	8		8,0						0,2		
	pm		DESCANSO												
MARTES	10:00		Paleo 8' de calentamiento + (600m.r7/100m+300m.r7)/12' + 2x1000m.r2(técnico)/3' Carrera 20' + Core 15'	41	7	2,4	1,5	2,0							0,9
	pm		DESCANSO												
MIÉRCOLES	10:00		Paleo 8' de calentamiento + 150.r7/6' + 3x500m.r3/3' + 10'r1 FUERZA: 1x(8rep. RIR 20 máx vel ejecución) [Dors-Pect-Sent-Domin.(goma)-Tracc.pol]/3'	40	6	3,0	3,3								0,2
	pm		DESCANSO												
JUEVES	10:00		Paleo 45'r1 (50m.r6/10') Carrera 20'	45	8		8,0						0,2		
	pm		DESCANSO												
VIERNES	10:00		Paleo 8' de calentamiento + (3x200m.r3+/100)/8' + (5x100m.r3/100)/5' + 10'r1	40	7	2,2	3,3			1,1					
	pm		DESCANSO												
SABADO	am		CPTO GALEGO PISTA JUNIOR	80	12	8,0								4,0	
	pm		Senior y cadetes hacen el mismo entrenamiento en agua que el miércoles												
DOMINGO	am		CPTO GALEGO PISTA SENIOR												
	pm		DESCANSO												
				Paleo	4 H	51									
				Carrera		40									
				Fuerza Vel.		45									
				Core		15									
					48	16	24	2	0	1	0,0	0,0	0,4	5,1	
					KM	R0	R1	R2	R3	R3+	R4	R5	R6	R6F	R7
<b>TIEMPO</b>											<b>6 H 31 min</b>				