federaciónGalegadepiragüismo

Equipo:	FEGAPI - CGTD	Del 10 al 16 de Agosto	
Lugar:	Club / Cgtd / Verducido	Temporada:	2020
Objetivo:	R1-R2-R6 - FM - R.G.		

CICLO	1
MESOCICLO	4
MICROCICLO	14
CARGA	75%

Día	Horario	Lugar	Programa de Entrenamiento	T	KM	R0	R1	R2	R3	R3+	R4	R5	R6	R6F	R7
10 LUNES	am		Paleo 60'r1 (en series de 1000m o de 5'/1'r0 - prestar atención a la técnica) Core 20'	60 20	11	0,8	10,0								
	pm		DESCANSO												
11 MARTES	10:00		Paleo 8' de calentamiento + 1x1000m.r3/5' + 2x750m.r3/4' + 3x500m.r3/3' + 10'r1 FUERZA: 4x(6rep. RIR 6) (Dorsal-Pectoral-Sentadilla-Dominadas lastre-Tracción Polea)/3'	58 60	10	2,8	3,3		4,0						
	pm		Paleo 50'r1 (50m.r6/10')	50	9		8,8						0,3		
12 MIERCOLES	10:00		Paleo 8' de calentamiento + 7x1000m.r2/2'r0 Carrera 30'	56 30	10	1,8	1,5	7,0							
	pm		DESCANSO												
13 JUEVES	10:00		Paleo 60'r1 (en series de 1000m o de 5'/1'r0 - prestar atención a la técnica) Core 20'	60 20	11	0,8	10,0								
	pm		DESCANSO												
14 VIERNES	10:00		Paleo 8' de calentamiento + 7x500m.r3/3' + 10'r1 FUERZA: 4x(6rep. RIR 6) (Dorsal-Pectoral-Sentadilla-Dominadas lastre-Tracción Polea)/3'	55 60	9	2,6	3,3		3,5						
	pm		Paleo 50'r1 (50m.r6/10')	50	9		8,8						0,3		
15 SABADO	am		Paleo 8' de calentamiento + 7x1000m.r2/2'r0 Carrera 30'	56 30	10	1,8	1,5	7,0							
	pm		DESCANSO												
16 DOMINGO	am		DESCANSO												
	pm		DESCANSO												

			79	10	47	14	8	0	0,0	0,0	0,5		0,0
			KM	R0	R1	R2	R3	R3+	R4	R5	R6	R6F	R7

Paleo	7 H 25
Carrera	1 H
Fuerza máx.	2 H
Core	40

TIEMPO 11 H 5 min