



Equipo:	FEGAPI - CADETE	Del 17 al 23 de Agosto
Lugar:	Club / Cgtd / Verducido	Temporada: 2020
Objetivo:	R3+ - R5 - F.Vel	

CICLO	1
MESOCICLO	4
MICROCICLO	15
CARGA	70%

Dia	Horario	Lugar	Programa de Entrenamiento	T	KM	R0	R1	R2	R3	R3+	R4	R5	R6	R6F	R7											
LUNES	10:00		Paleo 10'r1 + (4x250m.r3+3'r0+6'r1) + 10'r1 FUERZA: 3x(6rep. RIR 6) (Dorsal-Pectoral-Sentadilla-Dominadas lastre-Tracción Polea)/3'	62 45	11	1,5	8,0			1,0																
	pm		DESCANSO																							
MARTES	10:00		Paleo 8' de calentamiento. 2x50m.r6/4' + 3x100m.r5/5' + 2x1000m.r2(técnico)/3' Carrera 30' (ó r1 regenerativo por la tarde)	53 30	8	4,1	1,5	2,0				0,3	0,1													
	pm		DESCANSO																							
MIÉRCOLES	10:00		Paleo 8' de calentamiento con cambios de ritmo. (500m.r3+/100m+250m.r3+/50m+100m.r3+/8' + 2x(7x100m.r3+/50m.r0)/8' + 20'r1 FUERZA: 3x(8rep. RIR 20 máx vel ejecución) [Dors-Pect-Sent-Domin.(goma)-Tracc.pol]/3'	60 45	10	3,0	5,1			2,3																
	pm		DESCANSO																							
JUEVES	10:00		Paleo 8' de calentamiento. 2x50m.r6/4' + 2x150m.r5/6' + 3x500m(r2-r3)/3' + 10'r1 Carrera 30' (ó r1 regenerativo por la tarde)	52 30	8	3,3	3,3	0,8	0,8			0,3	0,1													
	pm		DESCANSO																							
VIERNES	10:00		Paleo 8' de calentamiento con cambios de ritmo. (800m.r3+)/10' + 2x(5x125m.r3+/75m.r0)/8' + 20'r1 FUERZA: 2x(8rep. RIR 20 máx vel ejecución) [Dors-Pect-Sent-Domin.(goma)-Tracc.pol]/3'	64 30	10	3,1	5,1			2,1																
	pm		DESCANSO																							
SABADO	am	Club	Paleo 8' de calentamiento. + 4x2'r3/3' + 2x4'r2/2' + 10'r1 Carrera 30'	50 30	10	3,4	3,3	1,7	1,8																	
	pm		DESCANSO																							
DOMINGO	am		DESCANSO																							
	pm		DESCANSO																							
				Paleo	5 H	41										58	18	26	4	3	5	0,0	0,6	0,2	0,0	
				Carrera	1 H	30										KM	R0	R1	R2	R3	R3+	R4	R5	R6	R6F	R7
				Fuerza máx.	45											<b>TIEMPO 9 H 11 min</b>										
				Fuerza Vel.	1 H	15																				