



Equipo:	FEGAPI - SENIOR	Del 24 al 30 de Agosto
Lugar:	Club / Cgtd / Verducido	Temporada: 2020
Objetivo:	R3+ - R5 - F.Vel	

CICLO	1
MESOCICLO	4
MICROCICLO	16
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(8rep. 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 con cambios de ritmo. (700m.r3+100m.r0+200m.r3+)/10' + 2x(5x100m.r3+/50m.r0)/8' + 20'r1	60 30	10	3,0	5,1			1,8																
	pm		DESCANSO																							
MIÉRCOLES	10:00		Paleo 8' de calentamiento. 2x50m.r6/4' + 2x100m.r5/5' + 3x750m.r2-r3/4' + 10'r1 FUERZA: 3x(8rep. RIR 20 máx vel ejecución) [Dors-Pect-Sent-Domin.(goma)-Tracc.pol]/3'	53 45	8	4,1	1,5	1,0	1,3			0,2	0,1													
	pm		DESCANSO																							
JUEVES	10:00		Paleo 8' de calentamiento con cambios de ritmo. (800m.r3+)/10' + 1x[5x125m.r3+/75m.r0]/8' + 20'r1 Carrera 30'	57 30	9	2,6	5,1			1,5																
	pm		DESCANSO																							
VIERNES	10:00		Paleo 8' de cal. 2x50m.r6/4' + 2x150m.r5/6' + 2x1000m.r2(técnico)/3' + 10'r1 FUERZA: 2x(8rep. RIR 20 máx vel ejecución) [Dors-Pect-Sent-Domin.(goma)-Tracc.pol]/3'	50 30	8	3,3	1,8	2,0				0,3	0,1													
	pm		DESCANSO																							
SABADO	8:00		Paleo calentamiento de competicion + 2x[200m.(75.r5+125r3+)/100.r0 + 400m.r3+/100.r0 + 200m.r4]/15' + 15'r1 Carrera 30'	55 30	8	3,8	2,8			0,8	0,4	0,4														
	pm		DESCANSO																							
DOMINGO	am		DESCANSO																							
	pm		DESCANSO																							
				Paleo	5 H	37										53	18	24	3	1	5	0,4	0,9	0,2	0,0	
				Carrera	1 H	30										KM	R0	R1	R2	R3	R3+	R4	R5	R6	R6F	R7
				Fuerza máx.	45											TIEMPO										
				Fuerza Vel.	1 H	15										9 H 7 min										