



Equipo:	FEGAPI - CADETE	Del 24 al 30 de Agosto
Lugar:	Club / Cgtd / Verducido	Temporada: 2020
Objetivo:	R7 - Cpto Galego Pista	

CICLO	1
MESOCICLO	4
MICROCICLO	16
CARGA	60%

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 30	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 35	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 15	6	3,0	3,3								0,2											
	pm		DESCANSO																							
JUEVES	10:00		Paleo 45'r1 (50m.r6/10') Carrera 20' + Core 15'	45 35	8		8,0						0,2													
	pm		DESCANSO																							
VIERNES	10:00		Paleo 8' de calentamiento + 800m.r7/8' + (5x100m.r3/100)/5' + 10'r1	40	7	2,2	3,3			0,5					0,8											
	pm		DESCANSO																							
SABADO	am		Paleo 45'r1 (50m.r6/10')	45	8		8,0						0,2													
	pm		DESCANSO																							
DOMINGO	am		CPTO GALEGO PISTA CADETE	60	9	6,0									3,0											
	pm		DESCANSO																							
				Paleo	5 H	16										54	14	32	2	0	1	0,0	0,0	0,6	4,9	
				Carrera	40											KM	R0	R1	R2	R3	R3+	R4	R5	R6	R6F	R7
				Fuerza Vel.	45											TIEMPO										
				Core	30											7 H 11 min										