



Equipo:	FEGAPI - SENIOR	Del 31 de agosto al 6 de septiembre
Lugar:	Verducido	Temporada: 2020
Objetivo:	SELECTIVO NACIONAL	

CICLO	1
MESOCICLO	4
MICROCICLO	17
CARGA	50%

Dia	Horario	Lugar	Programa de Entrenamiento	T	KM	R0	R1	R2	R3	R3+	R4	R5	R6	R6F	R7											
LUNES	9:30		Paleo 10'r1 + 4x250m.r3+/5'r0 + 1x1000m.r1/r2 (técnico7deslizar) FUERZA: 1x(8rep. RIR 20 máx vel ejecución) [Dors-Pect-Sent-Domin.(goma)-Tracc.pol]/3'	39	6	2,5	1,8	1,0		1,0																
	pm		DESCANSO	15																						
MARTES	9:30		Paleo 10'r1 + 2x75m.r5/4' + 750m.r3+/5' + 1000m.r1/r2 (técnico/deslizar) Carrera 20'	38	5	1,6	1,8	1,0		0,8		0,2														
	pm		DESCANSO	20																						
MIÉRCOLES	9:30		Paleo 10'r1 + 3x250m.r3+/5'r0 + 1x1000m.r1/r2 (técnico/deslizar)	33	5	1,9	1,8	1,0		0,8																
	pm		DESCANSO																							
JUEVES	9:30		Paleo 10'r1 + 2x75m.r5/4' + (5x100m.r3+/100m.r0)/7' + 1000m.r1/r2 (técnico/deslizar)	37	6	2,4	1,8	1,0		0,5		0,2														
	pm		DESCANSO																							
VIERNES	am		SELECTIVO NACIONAL	35	5	2,0	2,0								1,0											
	pm		DESCANSO																							
SABADO	am		SELECTIVO NACIONAL	35	5	2,0	2,0								1,0											
	pm		DESCANSO																							
DOMINGO	am		SELECTIVO NACIONAL	35	5	2,0	2,0								1,0											
	pm		DESCANSO																							
				Paleo	4 H	12										38	14	13	4	0	3	0,0	0,3	0,0		3,0
				Carrera		20										KM	R0	R1	R2	R3	R3+	R4	R5	R6	R6F	R7
				Fuerza máx.		0										<b>TIEMPO</b>										
				Fuerza Vel.		15										<b>4 H 47 min</b>										