



Equipo:	FEGAPI-CGTD-SLALOM	Del 3 al 9 de Agosto
Lugar:	PAU / ORTHEZ	Temporada: 2020
Objetivo:	VELOCIDAD / TÉCNICA / F.M	

CICLO	1
MESOCICLO	3
MICROCICLO	13
CARGA	70%

	Horario	Lugar	Programa de Entrenamiento	T	AGUA	TAB	RUN	TTF	RTT	GYM	SP	PP	PC
25	AM	Club	PALEO 2(5 X 10"/1'50"REC)/5' + TÉCNICA EN PUERTAS	25									
	PM	Club	FUERZA: 2 X(8 rep.RIR 20 Max vel ejecución)(Dorsal, Pectoral, Sentadilla, dominadas, tracc.pol)/3'	30									
26	AM	Club	Técnica TT 4x4(Tercios) Carrera 30'+ Core libre	60									
	PM	Club	Descanso	40									
27	AM	Club	Gomas + Fuerza 3X(8 rep.RIR.20 max velocidad ejecución) (Pectoral-dorsal-sentadilla-dominadas -Tracción polea)/3' + Abdominales/core	45									
	PM	Club	Desafío Técnico TT (Circuitos cortos)	70									
28	AM	Club	4-5 Medios bajando (Ritmo Competi)	60									
	PM	Club	Descanso										
29	AM	Club	FUERZA: 2 X(8 rep.RIR 20 Max vel ejecución)(Dorsal, Pectoral, Sentadilla, dominadas, tracc.pol)/3'	30									
	PM	Club	PALEO 2(5 X 10"/1'50"REC)/5' + TÉCNICA EN PUERTAS(Remontes, decales,m.atras) Carrera 30'	60									
30	AM	Club	Descenso	120									
	PM	Casa	Descanso										
31	AM	casa	Descanso										
	PM	casa	Descanso										

