



Equipo:	FEGAPI	Del 7 al 13 de septiembre
Lugar:	Verducido	Temporada: 2020
Objetivo:	R1 - R2 - R3+ - F.M. - R.G.	

CICLO	1
MESOCICLO	5
MICROCICLO	18
CARGA	80%

Dia	Horario	Lugar	Programa de Entrenamiento	T	KM	R0	R1	R2	R3	R3+	R4	R5	R6	R6F	R7	
LUNES	7 am		DESCANSO													
	pm		DESCANSO													
MARTES	8 9:30		Paleo 10x (5'r1/50"r0 + 10"r6)/1'r0 FUERZA: 4x(6rep. RIR 6) (Dorsal-Pectoral-Sentadilla-Dominadas lastre-Tracción Polea)/3'	70 60	12	2,3	9,2						0,5			
	pm		DESCANSO													
MIÉRCOLES	9 9:30		Paleo 8'r1 + 8x1000m.r2/2'r0 Carrera 30'	63 30	12	2,0	1,8	8,0								
	pm		DESCANSO													
JUEVES	10 9:30		Paleo 10'r1 + (4x200m.r3+/50)/8' + 2x(5x125m.r3+/75)/8' + 10'r1 Core 20'	50 20	10	4,0	3,7			2,1						
	pm		DESCANSO													
VIERNES	11 am		Paleo 10x (5'r1/50"r0 + 10"r6)/1'r0 FUERZA: 4x(6rep. RIR 6) (Dorsal-Pectoral-Sentadilla-Dominadas lastre-Tracción Polea)/3'	70 60	12	2,3	9,2						0,5			
	pm		DESCANSO													
SABADO	12 am		Paleo 8'r1 + 8x1000m.r2/2'r0 Carrera 30'	63 30	12	2,0	1,8	8,0								
	pm		DESCANSO													
DOMINGO	13 am		DESCANSO													
	pm		DESCANSO													
				Paleo	5 H	16										
				Carrera	1 H											
				Fuerza máx.	2 H											
				Core		20										
					57	13	26	16	0	2	0,0	0,0	1,0		0,0	
					KM	R0	R1	R2	R3	R3+	R4	R5	R6	R6F	R7	
											TIEMPO	8 H 36 min				