



Equipo:	FEGAPI	Del 14 al 20 de septiembre
Lugar:	Verducido	Temporada: 2020
Objetivo:	R3+ - F.V. - R.G.	

CICLO	1
MESOCICLO	5
MICROCICLO	19
CARGA	70%

Dia	Horario	Lugar	Programa de Entrenamiento	T	KM	R0	R1	R2	R3	R3+	R4	R5	R6	R6F	R7													
LUNES	am		Paleo 10'r1 + 4x(250m.r3+2'r0+6'r1)/2'r0 FUERZA: 3x(8rep. RIR 6) (Dorsal-Pectoral-Sentadilla-Dominadas lastre-Tracción Polea)/3'	50 45	8	1,0	6,2			1,0																		
	pm		DESCANSO																									
MARTES	9:30		Paleo 10'r1 + 2x(5x125m.r3+75m.r0)/8' + 2x1000m.r2/3'(técnico) Carrera 30'	52 30	8	3,4	1,8	2,0		1,3																		
	pm		DESCANSO																									
MIÉRCOLES	9:30		Paleo 60'r1 (50m.r6-BP/12') FUERZA: 2x(8rep. RIR 20 máx vel ejecución) [Dors-Pect-Sent-Domin.(goma)-Tracc.pol]/3'	60 30	11		10,7					0,3																
	pm		DESCANSO																									
JUEVES	9:30		Paleo 10'r1 + 2x(200m.r3+100+400r3+100+200m.r3+)/10' + 2x1000m.r2(técnico)/3' Core 20'	56 20	9	3,8	1,8	2,0		1,6																		
	pm		DESCANSO																									
VIERNES	am		Paleo 10'r1 + (2x400m.r3+200)/10' + 3x(200m.r3+100m)/6' + 15'r1 FUERZA: 2x(8rep. RIR 20 máx vel ejecución) [Dors-Pect-Sent-Domin.(goma)-Tracc.pol]/3'	50 30	8	2,4	4,6			1,4																		
	pm		DESCANSO																									
SABADO	am		Paleo 10'r1 + 2x50.r6/5' + 2x500m.r3/4' + 2x1000m.r2/3' Carrera 30'	50 30	8	3,0	1,8	2,0	1,0				0,1															
	pm		DESCANSO																									
DOMINGO	am		DESCANSO																									
	pm		DESCANSO																									
				Paleo	5 H	18										53	14	27	6	1	5	0,0	0,3	0,1	0,0			
				Carrera	1 H											KM	R0	R1	R2	R3	R3+	R4	R5	R6	R6F	R7		
				Fuerza Vel.	1 H																							
				Fuerza máx.	45																							
				Core	20																							
													<b>TIEMPO</b>				<b>8 H 23 min</b>											