

		ENTRENAFONDO.COM				COMPETICION:		
		FECHA	MICROCICLO	MESOCICLO	MACROCICLO	OBJETIVO	ZONA PREDOMINIO	TOTAL HORAS
		Del 9-15 NOV	3	1	1	BASE	AE1	10,13333333

TOTALES	CARGAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
#####	METROS	2.900		2.200	2.500	2300		1500
235	TIEMPO	60		50	50	45		30
5	Nº SES.	1		1	1	1		1

		NATACION	7X400 1 estilos 1 resp 2 lados 1 aletas 1 palas aletas 1 tecnica 1 variado 8x50 resp c/2-3-4-5 200 soltar		1200 mini palas pull 100 lm 100 c/3 100c/4 500 aletas 100 crol, 50 esp 50 pies esp, 100 pies lateral 5X100 tecnica	1000 variados 500 aletas con algo pies 500 aletas con tec 1bra 8x50 c/50" soltar 100	1200 calentar con 100 lm 100 c/3, 100 c/4 500 aletas con 100 crol, 50 esp, 50 pies exp, 100 pies lateral, 50 pies exp 50 esp, 100 cro 4x100 aletas tec pm y 1 bra 200 soltar	Opcional tarde 1500 mts soltar piernas
--	--	----------	---	--	--	--	--	---

140	KMS				35		35	70
370	TIEMPO				120		120	130
2	Nº SES.				1		1	

		BICI		Spinning 30'		Rodar mtb fácil 2h vueltas	2h mtb, todo fácil con cadencia 100 ppm algún toque de fu pogr de 1' para espabilarse	2h30 bici carreter mejor en grupo sin gastar nada todo por vueltas
--	--	------	--	--------------	--	----------------------------	---	--

0	KMS							
0	TIEMPO							

0	Nº SES.								
		CARRERA		Carr 30' blando después de spinning	Rodar 20' en blando 10x200 técnica de carrer rec 2' completar 10' fácil				
85	TIEMPO			40		15	30		
3	Nº SES.			1		1	1		
		GYM		2 v tren sup AC 2v tren inf AC		1 v tren sup AC abdominales, lumbares	1 v trens sup AC 1 v tren inf AC abdominales, lumbares		
		OBSERV					Gym después de natación	Terreno muy pesado termino cansado	