

		ENTRENAFONDO.COM				COMPETICION:		
		FECHA	MICROCICLO	MESOCICLO	MACROCICLO	OBJETIVO	ZONA PREDOMINIO	TOTAL HORAS
		09/11/2009	4	GENERAL	PREPARATORIO	BASE-TEC	AE1	16,31666667
TOTALES	CARGAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
#####	METROS	4.000	4.000	4.000	4.000	4000		
380	TIEMPO	80	80	80	70	70		
5	N° SES.	1	1	1	1	1		
	NATAACION	4000m Ae1: 1-10x100 d/10 (2 crol-1pies-2est) 2- 2 veces: d/15'' -600crol Ae1 -4x100tec -200est -3x100 pies 100 suave	4.000m Ae1-lact.: 1- 16x100 (4 crol-4est- 4 pies-4tec) d/10'' 2- 4x25 prog d/10'' -4x50 tope d/3' 3-5x300Ae1 c/1'30 (respirando 50cada 4 50 cada 6) -100Ae3 200 suave	4000m Ae1-tec: 1-4x300(1crol-1estd/20 2-800 Ae1 3-3x300(1 50sub- 50nadar/ 1 50 1br-50nadar/ 1 50pies-50nadar) d/15'' 4- 600 Ae1 palas - 4x100 aletas 1 a cada estilo d/15'' 100 suave	4.000mAe1-Fu piernas : 1-1200(400crol- 200brz- 400est-200crol) d/15'' 2-10x100 tec d/10'' 3-8x200Ae1 c/2'50 (6aletas-2palas-) 200 suaves	4.000m Ae1+hipoxico 1-2x(200crol-200esp- 200pies) d/ 30'' · 8x100 tec d/10 2 – 3x400(1 resp c/5- 1resp c/4- 1resp c/3) d/20 3-500 pull suave nadando bien 100 soltar		
160	KMS						60	100
330	TIEMPO						120	210
2	N° SES.						1	1
	BICI						2 h bici montaña fijandose en la tecnica de pedaleo, tirar para arriba, no pistonear, eficacia. +	3 h30min, si puedes ir en grupo mejor, pero sin forzar.
56	KMS	12	12		12	16	4	

265	TIEMPO		60	60		60	70	15	
5	Nº SES.		1	1		1	1	1	
		CARRERA	Rodaje 50 min todo suave y mucha agilidad + gym inferior + 10 min estatica	20 min calentar 7 veces: · 1min skiping adelante · 1min skiping atrás · 1min saltos rodilla con brazos · 1min carrera atrás · 1min carrera rapida 10min trote para soltar		Rodaje 50 min todo suave y mucha agilidad + gym inferior + 10 min estatica	Rodaje Largo 1h10min todo suave que vayas comodo y agil; con un cambio de 10 min Ae2 a introducir cuando quieras.	15 min correr suave	
160	TIEMPO		40	40		40	40		
4	Nº SES.		1	1		1	1		
		GYM	Tren inferior 2x30 rep Fuerza Resistencia Intensidad 50%	Tren superior 2x30 rep Fuerza Resistencia Intensidad 50%		Tren inferior 2x30 rep Fuerza Resistencia Intensidad 50%	Tren superior 2x30 rep Fuerza Resistencia Intensidad 50%		
		OBSERV	OK	OK	OK	Bastante cansado en natacion, dolor de brazos y pulso alto.	OK	Imposible salir, diluviando todo el dia cambio por 1h15min rodillo.	OK