

FIN DE SEMANA MÁS 2 DÍAS

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	Semana
<p>Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Máxima</p>	<p>10' 60%.65% 10' 65%-70% 20' 70%-75% 25' 75%-80% 10' 60%.65% (1h 15' Rodillo)</p>	<p>10' 60%.65% 10' 65%-70% 20' 70%-75% 25' 75%-80% 10' 60%.65% (1h 15' Rodillo)</p>	<p>Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Máxima</p>	<p>descanso</p>	<p>3h 70%-75%</p>	<p>3h 45' 70%-80%</p>	<p>9h 15'</p>
<p>Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Máxima</p>	<p>10' 60%.65% 5' 65%-70% 20' 70%-75% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/100</i> <i>pedaladas minuto</i> (45' Rodillo)</p>	<p>10' 60%.65% 35' 70%-75% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/100</i> <i>pedaladas minuto</i> (1h Rodillo)</p>	<p>Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Máxima</p>	<p>descanso</p>	<p>2h 30' 70%-75%</p>	<p>3h 15' 70%-80%</p>	<p>7h 15'</p>
<p>Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Máxima</p>	<p>10' 60%.65% 15" 65%-70% 10' 75%-80% FR 5x2' 80% rec. 1' 10' 60%.65% (1h Rodillo)</p>	<p>10' 60%.65% 5' 65%-70% 20' 70%-75% 20' 75%-80% 5' 80%-85% rec. 3' al 60% 7' 60%.65% (1h 10' Rodillo)</p>	<p>Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Máxima</p>	<p>descanso</p>	<p>3h 15' 70%-75% 15' 80%-85% llano rec. 8'</p>	<p>3h 45' 70%-80% 1 puerto 80%-85%</p>	<p>9h 10'</p>

Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Máxima	10' 60%.65% 7' 65%-70% 15' 70%-75% 2x 5' 80%-85% rec.3' al 60% 20' 75%-80% 7' 60%.65% (1h 15' Rodillo)	10' 60%.65% 7' 65%-70% 15' 70%-75% 5' 80%-85% rec.3' al 60% 15' 75%-80% FR 3x2' 80% rec.1' 7' 60%.65% (1h 15' Rodillo)	Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Máxima	descanso	3h 30' 70%-75% 2x15' 80%-85% llano rec. 8'	4h 70%-80% 2 puertos 80%- 85% últ.500m 85%-88%	10h
---	--	---	--	-----------------	--	---	------------

**UN DÍA DE
SEMANA MÁS
TRES DIAS**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	Semana
Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Máxima	10' 60%.65% 10' 65%-70% 20' 70%-75% 20' 75%-80% 10' 60%.65% (1h 10' Rodillo)	10' 60%.65% 10' 65%-70% 20' 70%-75% 20' 75%-80% 10' 60%.65% (1h 10' Rodillo)	Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Máxima	10' 60%.65% 10' 65%-70% 20' 70%-75% 20' 75%-80% 10' 60%.65% (1h 10' Rodillo)	descanso	3h 15 ' 70%-80%	6h 45'
Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Máxima	10' 60%.65% 10' 65%-70% 20' 70%-75% 5' 80%-85% rec.3' al 60% 25' 75%-80% 7' 60%.65% (1h 20' Rodillo)	10' 60%.65% 10' 65%-70% 20' 70%-75% 20' 75%-80% 10' 60%.65% (1h 10' Rodillo)	Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Máxima	10' 60%.65% 7' 65%-70% 20' 70%-75% 2x 5' 80%-85% rec.3' al 60% 20' 75%-80% 7' 60%.65% (1h 20' Rodillo)	descanso	3h 30' 70%-80%	7h 20'

Descanso (Opcional Gimnasio)	10' 60%.65% 7' 65%-70% 20' 70%-75% 2x 5' 80%-85% rec.3' al 60% 20' 75%-80% FR 3x2' 80% rec.1' 7' 60%.65%	10' 60%.65% 5' 65%-70% 20' 70%-75% 20' 75%-80% 5' 80%-85% rec. 3' al 60% 7' 60%.65%	Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito	10' 60%.65% 7' 65%-70% 20' 70%-75% 2x 5' 80%-85% rec.3' al 60% 20' 75%-80% FR 3x2' 80% rec.1' 7' 60%.65%	descanso	3h 45' 70%-80% 1 puerto 80%- 85% 30' llano 80%-85% rec. 15' al 60%	8h
Descanso (Opcional Gimnasio)	10' 60%.65% 5' 65%-70% 10' 70%-75% 10' 75%80% 10' 60%.65%	10' 60%.65% 15' 65%-70% 10' 75%-80% FR 5x2' 80% rec. 1' 10' 60%.65%	Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito	10' 60%.65% 5' 65%-70% 10' 70%-75% 10' 75%80% 10' 60%.65%	descanso	4h 70%-80% 1puerto 80%- 85% 3x1' 85% 88% en puerto 4% al 6%	6h 30'
Máxima	(1h 30' Rodillo)	(1h 10' Rodillo)	Fuerza Máxima	(1h 30' Rodillo)			
Máxima	(45' Rodillo)	(1h Rodillo)	Fuerza Máxima	(45' Rodillo)			

**REFERENCIA
EN VATIOS**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	Semana
descanso	Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Máxima	10' Zona 1 40' Zona 2 10' Zona 3 rec. 5' Zona 1 Últ.10' Zona 1 (1h 15' Rodillo)	10' Zona 1 30' Zona 2 15' Zona 3 rec. 10' Zona 1 Últ.10' Zona 1 (1h 15' Rodillo)	Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Máxima	3h Zona 2 y Zona 1	3h 45' Zona 2 3x15' Zona 3 rec.5' Zona 1	9h 15'
descanso	Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Máxima	10' Zona 1 30' Zona 2 Últ.10' Zona 1 (50' Rodillo)	10' Zona 1 35' Zona 2 Últ.10' Zona 1 (45h Rodillo)	Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Máxima	2h 15' Zona 2 y Zona 1	3h Zona 2 30' Zona 3 15' Zona 1	6h 50'

descanso	Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Máxima	10' Zona 1 30' Zona 2 2x 5' Zona 3 rec 3' Zona 1 3x1' Zona 4 rec. 2' Zona 1 Últ.7' Zona 1 (1h Rodillo)	10' Zona 1 35' Zona 2 5' Zona 3 rec 3' Zona 1 Últ.10' Zona 1 (1h Rodillo)	Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Máxima	3h Zona 2 y Zona 1	3h 30' Zona 2 2 puertos Zona 3' últimos 20' Zona 1	8h 30'
descanso	Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Máxima	10' Zona 1 20' Zona 2 3x 5' Zona 3 rec 3' Zona 1 5x1' Zona 4 rec. 2' Zona 1 Últ.7' Zona 1 (1h 15' Rodillo)	10' Zona 1 45' Zona 2 5' Zona rec 5' Zona 1 Últ.10' Zona 1 (1h 15' Rodillo)	Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Máxima	3h 15' Zona 2 y Zona 1	3h 45' Zona 2 2 puertos Zona 3' 20' Zona 3 llano rec. 15' últimos 20' Zona 1	9h 30'