

## FIN DE SEMANA MÁS DOS DÍAS

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	Semana
<b>Descanso</b>	<b>Descanso</b>	10' 60%.65% 10' 65%-70% 20' 70%-75% <b>FR</b> 4x5' 80% rec.3' 60% A continuación última rec. 10' 70%/75% muy ágil + 90 pedaladas 10' 60%.65% <b>(1h 30' Rodillo)</b>	10' 60%.65% 10' 65%-70% 3x10' 80%-85% Rec. 5' al 60% 3x1' 85/90 rec. 1' al 60% 10' 70%-75% 10' 60%.65% <b>(1h 30' Rodillo)</b>	<b>Descanso</b>	3h 45' 70%-75%	4h 15' Libre de pulso (puertos al umbral anaeróbico, salvo últimos 500 m) Últimos 20' 60%/65%f.c.	<b>11h</b>
<b>Descanso</b>	<b>Descanso</b>	10' 60%.65% 40' 70%-75% 10' 60%.65% <b>(1h Rodillo)</b>	10' 60%.65% 5' 65%-70% 15' 70%-75% 3 sprints 20" rec. 1' 15" 10' 60%.65% <b>(45' Rodillo)</b>	<b>Descanso</b>	2h 30' 70%-75%	3h 15' Libre de pulso (puertos al umbral anaeróbico, salvo últimos 500m) Últimos 20' 60%/65%f.c.	<b>7h 30'</b>
<b>Descanso</b>	<b>Descanso</b>	10' 60%.65% 5' 65%-70% <b>FR</b> 6x5' 80% rec.2' 30" 60% A continuación última rec. 10' 70%/75% muy ágil + 90 pedaladas 5' 60%.65% <b>(1h 15' Rodillo)</b>	10' 60%.65% 10' 65%-70% 2x10' 80%-85% Rec. 5' al 60% 3x2' 85/90 rec. 2' al 60% 5' 60%.65% <b>(1h 10' Rodillo)</b>	<b>Descanso</b>	3h 15' 70%-75% 15' 80%-85% llano rec. 8'	4h Libre de pulso (puertos al umbral anaeróbico, salvo últimos 500m) Últimos 20' 60%/65%f.c.	<b>9h 40'</b>

<b>Descanso</b>	<b>Descanso</b>	10' 60%.65% 5' 65%-70% <b>FR 4x8' 80%</b> rec.4' 60% A continuación última rec. 10' 70%/75% muy ágil + 90 pedaladas 10' 60%.65% <b>(1h 20' Rodillo)</b>	10' 60%.65% 5' 65%-70% 15' 80%-85% Rec. 8' al 60% 3x3' 85/90 rec. 3' al 60% 10' 70%-75% 10' 60%.65% <b>(1h 15' Rodillo)</b>	<b>Descanso</b>	3h 30' 70%-75% 30' 80%-85% llano rec. 15'	4h 15' Libre de pulso (puertos al umbral anaeróbico, salvo últimos 500 m) Últimos 20' 60%/65%f.c.	<b>10h 20'</b>
-----------------	-----------------	--	---	-----------------	---	--	----------------

### UN DÍA FIN DE SEMANA MÁS TRES DÍAS

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	Semana
<b>Descanso</b>	10' 60%.65% 10' 65%-70% 30' 70%-75% 10' 60%.65% <b>(1h Rodillo)</b>	10' 60%.65% 5' 65%-70% <b>FR 4x3' 80%</b> rec.2' al 60% 20' 70%-75% 5' 60%-65% <b>(1h Rodillo)</b>	<b>Descanso</b>	10' 60%.65% 4x5' 80%-85% rec. 2' al 60% 10' 70%-75% 2x1' 85%-90% rec. 2' 60% 5' 60%.65% <b>(1h Rodillo)</b>	<b>Descanso</b>	3h Libre de pulso (puertos al umbral anaeróbico, salvo últimos 500m) Últimos 20' 60%/65%f.c.	<b>6h</b>
<b>Descanso</b>	10' 60%.65% 5' 65%-70% 15' 70%-75% 5x5' 80%-85% rec.3' al 60% 5' 60%.65% <b>(1h 15' Rodillo)</b>	10' 60%.65% 5' 65%-70% 10' 70%-75% <b>FR 4x5' 80%</b> rec.3' 60% A continuación última rec. 10' 70%/75% muy ágil + 90 pedaladas 5' 60%.65% <b>(1h 10' Rodillo)</b>	<b>Descanso</b>	10' 60%.65% 2x8' 80%-85% rec. 4' al 60% 10' 70%-75% 3x1' 85%-90% rec. 2' 60% 7' 60%.65% <b>(1h Rodillo)</b>	<b>Descanso</b>	4h Libre de pulso (puertos al umbral anaeróbico, salvo últimos 500m) Últimos 20' 60%/65%f.c.	<b>7h 25'</b>

<b>Descanso</b>	10' 60%.65% 10' 65%-70% 30' 70%-75% 2x 5' 80%-85% rec.3' al 60% 10' 75%-80% <b>3 sprints 15"</b> rec.1' 15" 10' 60%.65% <b>(1h 30' Rodillo)</b>	10' 60%.65% 10' 65%-70% <b>FR 2'x4'x6'x6'x4'x2'</b> al 80% rec.1'x2'x3'x3'x2'x1' al 60% A continuación última rec. 10' 70%/75% muy ágil + 90 pedaladas Resto 60%.65% <b>(1h 10' Rodillo)</b>	<b>Descanso</b>	10' 60%.65% 3x10' 80%-85% rec. 5' al 60% 20' 70%-75% 5x1' 85%-90% rec. 2' a 60% 10' 60%.65% <b>(1h 30' Rodillo)</b>	<b>Descanso</b>	4h 15' Libre de pulso  (puertos al umbral anaeróbico, salvo últimos 500 m)  Últimos 20'  60%/65%f.c.	<b>8h 25'</b>
<b>Descanso</b>	10' 60%.65% 10' 65%-70% 25' 70%-75% 10' 80%-85% rec.5' al 60% 10' 75%-80% <b>3 sprints 20"</b> rec.1' 30" 10' 60%.65% <b>(1h 15' Rodillo)</b>	10' 60%.65% 20' 65%-70% <b>FR 4'x6'x8x6'x4' al</b> 80% rec.2'x3'x4'x3'x2' al 60% A continuación última rec. 10' 70%/75% muy ágil + 90 pedaladas Resto 60%.65% <b>(1h 30' Rodillo)</b>	<b>Descanso</b>	10' 60%.65% 5' 65%-70% 2x10' 80%-85% rec. 5' al 60% 15' 70%-75% 4x20" 90%-95% rec. 2' a 60% 5' 60%.65% <b>(1h 15' Rodillo)</b>	<b>Descanso</b>	4h 30' Libre de pulso  (puertos al umbral anaeróbico, salvo último km) Últimos 20'  60%/65%f.c.	<b>8h 30'</b>

**REFERENCIA  
EN VATIOS**

<b>lunes</b>	<b>martes</b>	<b>miércoles</b>	<b>jueves</b>	<b>viernes</b>	<b>sábado</b>	<b>domingo</b>	<b>Semana</b>
--------------	---------------	------------------	---------------	----------------	---------------	----------------	---------------

<b>Descanso</b>	<b>Descanso</b>	15' Zona 1 10' Zona 2 <b>TEST UMBRAL</b> <b>FUNCIONAL</b> 20' Zona 1 Resto Zona 2 <b>(1h 30' Rodillo)</b>	10' Zona 1 20' Zona 2 2x12' Zona 3 rec. 6' Zona 1 FR 3x4' (2' Zona 3/ 2' Zona 4) Rec. 2' Zona1 Últ.10' Zona 1 <b>(1h 30' Rodillo)</b>	<b>Descanso</b>	3h Zona1 y 2  2 puertos Zona 3  y 4	4h Libre  Últimos 30'  Zona1	<b>10h</b>
<b>Descanso</b>	<b>Descanso</b>	15' Zona 1 30' Zona 2 15' Zona 1 <b>(1h Rodillo)</b>	10' Zona 1 25' Zona 2 4x20" sprint rec.3' Zona 1 Últ.10' Zona 1 <b>(45' Rodillo)</b>	<b>Descanso</b>	2h 15' Zona 1 y 2	3h Libre  Últimos 20'  Zona 1	<b>7h</b>
<b>Descanso</b>	<b>Descanso</b>	10' Zona 1 15' Zona 2 6x3' Zona 3 rec 3' Zona 1 3x30"Zona 6 rec. 1' Zona 1 Resto Zona 1 <b>(1h 15 Rodillo)</b>	10' Zona 1 15' Zona 2 FR 3x6' (3' Zona 3/3' Zona 4) rec 3' Zona 1 Últ.10' Zona 1 <b>(1h Rodillo)</b>	<b>Descanso</b>	3h Zona 1 y 2  1 puerto Zona 3 y  4 (últimos 500m  Zona 5)	3h 30' Libre  Últimos 20'  Zona 1	<b>8h 45'</b>
<b>Descanso</b>	<b>Descanso</b>	10' Zona 1 25' Zona 2 6x5' Zona 3 rec.1' 30" Zona 1 3x45" Zona 6 rec.1'30" Últ.10' Zona 1 <b>(1h 30' Rodillo)</b>	10' Zona 1 20' Zona 2 FR 3x8' (4' Zona 3/4' Zona 4) rec 4' Zona 1 Últ.10' Zona 1 <b>(1h 15 Rodillo)</b>	<b>Descanso</b>	3h 15' Zona 1 y  Zona 2 2 puertos  zona 3 y 4 (último  km Zona 5)	3h 45' Libre  Últimos 20'  Zona 1	<b>9h 45'</b>