

## FIN DE SEMANA MÁS DOS DÍAS

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	Semana
<b>Descanso</b> (Opcional Gimnasio) Circuito Tonificación	10' 60%.65% 25' 65%-70% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/95</i> <i>pedaladas minuto</i> <b>(45' Rodillo)</b>	<b>Descanso</b> (Opcional Gimnasio) Circuito Tonificación	10' 60%.65% 30' 65%-70% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/95</i> <i>pedaladas minuto</i> <b>(50' Rodillo)</b>	<b>Descanso</b> (Opcional Gimnasio) Circuito Tonificación	1h 30' 65%-70% <i>cadencia 85/95</i> <i>pedaladas minuto</i>	2h 65%-70% <i>cadencia 85/95</i> <i>pedaladas minuto</i>	<b>5h 05'</b>
<b>Descanso</b> (Opcional Gimnasio) Circuito Tonificación	10' 60%.65% 30' 65%-70% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/95</i> <i>pedaladas minuto</i> <b>(50' Rodillo)</b>	<b>Descanso</b> (Opcional Gimnasio) Circuito Tonificación	10' 60%.65% 35' 65%-70% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/95</i> <i>pedaladas minuto</i> <b>(55' Rodillo)</b>	<b>Descanso</b> (Opcional Gimnasio) Circuito Tonificación	1h 45' 65%-70% <i>cadencia 85/95</i> <i>pedaladas minuto</i>	2h 15' 65%-70% <i>cadencia 85/95</i> <i>pedaladas minuto</i>	<b>5h 45'</b>
<b>Descanso</b> (Opcional Gimnasio) Circuito Tonificación	10' 60%.65% 20' 65%-70% 3x5' 70%-75% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/95</i> <i>pedaladas minuto y</i> <i>al 70%-75% 90/100</i> <b>(55' Rodillo)</b>	Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Tonificación	10' 60%.65% 30' 65%-70% 2x5' 70%-75% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/95</i> <i>pedaladas minuto y al</i> <i>70%-75% 90/100</i> <b>(1h Rodillo)</b>	<b>Descanso</b> (Opcional Gimnasio) Circuito Tonificación	2h 65%-70% 45' 70%-75% <i>cadencia 85/95</i> <i>pedaladas minuto y</i> <i>al 70%-75% 90/100</i>	2h 30' 65%-70% 1h 70%-75% <i>cadencia 85/95</i> <i>pedaladas minuto y</i> <i>al 70%-75% 90/100</i>	<b>6h 25'</b>

<b>Descanso</b> (Opcional Gimnasio) Circuito Tonificación	10' 60%.65% 20' 65%-70% 4x5' 70%-75% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/95</i> <i>pedaladas minuto y</i> <i>al 70%-75% 90/100</i> <b>(1h Rodillo)</b>	<b>Descanso</b> (Opcional Gimnasio) Circuito Tonificación	10' 60%.65% 20' 65%-70% 2x10' 70%-75% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/95</i> <i>pedaladas minuto y al</i> <i>70%-75% 90/100</i> <b>(1h Rodillo)</b>	<b>Descanso</b> (Opcional Gimnasio) Circuito Tonificación	2h 15' 65%-70% 1h 15' 70%75% <i>cadencia 85/95</i> <i>pedaladas minuto y</i> <i>al 70%-75% 90/100</i>	2h 45' 65%-70% 1h 45' 70%-75% <i>cadencia 85/95</i> <i>pedaladas minuto y</i> <i>al 70%-75% 90/100</i>	<b>7h</b>
---	--	---	---	---	---	--	-----------

**UN DÍA, FIN DE  
SEMANA MÁS  
TRES DÍAS**

<b>lunes</b>	<b>martes</b>	<b>miércoles</b>	<b>jueves</b>	<b>viernes</b>	<b>sábado</b>	<b>domingo</b>	<b>Semana</b>
10' 60%.65% 25' 65%-70% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/95</i> <i>pedaladas minuto</i> <b>(45' Rodillo)</b>	<b>Descanso</b> (Opcional Gimnasio) Circuito Tonificación	10' 60%.65% 30' 65%-70% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/95</i> <i>pedaladas minuto</i> <b>(50' Rodillo)</b>	<b>Descanso</b> (Opcional Gimnasio) Circuito Tonificación	10' 60%.65% 25' 65%-70% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/95</i> <i>pedaladas minuto</i> <b>(45' Rodillo)</b>	<b>descanso</b>	1h 45' 65%-70% <i>cadencia 85/95</i> <i>pedaladas minuto</i>	<b>4h 05'</b>
10' 60%.65% 30' 65%-70% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/95</i> <i>pedaladas minuto</i> <b>(50' Rodillo)</b>	<b>Descanso</b> (Opcional Gimnasio) Circuito Tonificación	10' 60%.65% 35' 65%-70% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/95</i> <i>pedaladas minuto</i> <b>(55' Rodillo)</b>	<b>Descanso</b> (Opcional Gimnasio) Circuito Tonificación	10' 60%.65% 30' 65%-70% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/95</i> <i>pedaladas minuto</i> <b>(50' Rodillo)</b>	<b>descanso</b>	2h 15' 65%-70% <i>cadencia 85/95</i> <i>pedaladas minuto</i>	<b>4h 50'</b>
10' 60%.65% 20' 65%-70% 3x5' 70%-75% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/95</i> <i>pedaladas minuto y al</i> <i>70%-75% 90/100</i> <b>(55' Rodillo)</b>	<b>Descanso</b> (Opcional Gimnasio) Circuito Tonificación	10' 60%.65% 30' 65%-70% 2x5' 70%-75% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/95</i> <i>pedaladas minuto y al</i> <i>70%-75% 90/100</i> <b>(1h Rodillo)</b>	<b>Descanso</b> (Opcional Gimnasio) Circuito Tonificación	10' 60%.65% 20' 65%-70% 3x5' 70%-75% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/95</i> <i>pedaladas minuto y al</i> <i>70%-75% 90/100</i> <b>(55' Rodillo)</b>	<b>descanso</b>	2h 30' 65%-70% 1h 70%-75% <i>cadencia 85/95</i> <i>pedaladas minuto y</i> <i>al 70%-75% 90/100</i>	<b>5h 20'</b>

10' 60%.65% 20' 65%-70% 4x5' 70%-75% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/95</i> <i>pedaladas minuto y al</i> <i>70%-75% 90/100</i> <b>(1h Rodillo)</b>	<b>Descanso</b> (Opcional Gimnasio) Circuito Tonificación	10' 60%.65% 20' 65%-70% 2x10' 70%-75% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/95</i> <i>pedaladas minuto y al</i> <i>70%-75% 90/100</i> <b>(1h Rodillo)</b>	<b>Descanso</b> (Opcional Gimnasio) Circuito Tonificación	10' 60%.65% 20' 65%-70% 4x5' 70%-75% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/95</i> <i>pedaladas minuto y al</i> <i>70%-75% 90/100</i> <b>(1h Rodillo)</b>	<b>descanso</b>	2h 30' 65%-70% 1h 70%-75% <i>cadencia 85/95</i> <i>pedaladas minuto y</i> <i>al 70%-75% 90/100</i>	<b>5h 30'</b>
--	---	---	---	--	-----------------	--	---------------