

FIN DE SEMANA MÁS DOS DÍAS

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	Total semana
<p>Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Resistencia</p>	<p>10' 60%.65% 10' 65%-70% 45' 70%-75% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/100 pedaladas minuto</i> (1h 15' Rodillo)</p>	<p>10' 60%.65% 5' 65%-70% 30' 70%-75% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/100 pedaladas minuto</i> (1h Rodillo)</p>	<p>Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Resistencia</p>	<p>descanso</p>	<p>2h 30' 70%-75% <i>cadencia 90/100 pedaladas minuto</i></p>	<p>3h 70%-75% <i>cadencia 90/100pedaladas minuto</i></p>	7h 45'
<p>Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Resistencia</p>	<p>10' 60%.65% 5' 65%-70% 25' 70%-75% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/100 pedaladas minuto</i> (50' Rodillo)</p>	<p>10' 60%.65% 35' 70%-75% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/100 pedaladas minuto</i> (55' Rodillo)</p>	<p>Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Resistencia</p>	<p>descanso</p>	<p>1h 45' 70%-75% <i>cadencia 85/95 pedaladas minuto</i></p>	<p>2h 30' 70%-75% <i>cadencia 90/100 pedaladas minuto</i></p>	5h 45'
<p>Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Resistencia</p>	<p>10' 60%.65% 20' 70%-75% 4x5' 75%-80% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/100 pedaladas minuto</i> (1h Rodillo)</p>	<p>10' 60%.65% 20' 70%-75% 4x5' 75%-80% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/100 pedaladas minuto</i> (1h Rodillo)</p>	<p>Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Resistencia</p>	<p>descanso</p>	<p>2h 30' 70%-75% 45' 75%-80% <i>cadencia 90/100 pedaladas minuto</i></p>	<p>3h 70%-75% 1h 75%-80% <i>cadencia 90/100 pedaladas minuto</i></p>	7h 30'

Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Resistencia	10' 60%.65% 10' 65%-70% 35' 70%-75% 5x2' 75%-80% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/100</i> <i>pedaladas minuto</i> (1h 15' Rodillo)	10' 60%.65% 20' 70%-75% 4x5' 75%-80% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/100</i> <i>pedaladas minuto</i> (1h Rodillo)	Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Resistencia	descanso	2h 45' 70%-75% 1h 15' 75%-80% <i>cadencia 90/100</i> <i>pedaldas minuto</i>	3h 15' 70%-75% 1h 45' 75%-80% <i>cadencia 90/100</i> <i>pedaladas minuto</i>	8h 15'
---	--	---	---	-----------------	--	---	---------------

UN DÍA FIN DE SEMANA MÁS TRES DÍAS

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	Total semana
Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Resistencia	10' 60%.65% 10' 65%-70% 40' 70%-75% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/100</i> <i>pedaladas minuto</i> (1h 10' Rodillo)	10' 60%.65% 5' 65%-70% 30' 70%-75% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/100</i> <i>pedaladas minuto</i> (1h Rodillo)	Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Resistencia	10' 60%.65% 10' 65%-70% 40' 70%-75% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/100</i> <i>pedaladas minuto</i> (1h 10' Rodillo)	descanso	2h 45' 70%-75% <i>cadencia 90/100</i> <i>pedaladas minuto</i>	6h 05'
Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Resistencia	10' 60%.65% 10' 65%-70% 45' 70%-75% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/100</i> <i>pedaladas minuto</i> (1h 15' Rodillo)	10' 60%.65% 10' 65%-70% 40' 70%-75% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/100</i> <i>pedaladas minuto</i> (1h 10' Rodillo)	Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Resistencia	10' 60%.65% 10' 65%-70% 45' 70%-75% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/100</i> <i>pedaladas minuto</i> (1h 15' Rodillo)	descanso	3h 70%-75% <i>cadencia 90/100</i> <i>pedaladas minuto</i>	6h 40'

Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Resistencia	10' 60%.65% 10' 65%-70% 40' 70%-75% 5x2' 75%-80% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/100</i> <i>pedaladas minuto</i> (1h 20' Rodillo)	10' 60%.65% 10' 65%-70% 35' 70%-75% 5x2' 75%-80% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/100</i> <i>pedaladas minuto</i> (1h 15' Rodillo)	Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Resistencia	10' 60%.65% 10' 65%-70% 35' 70%-75% 5x2' 75%-80% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/100</i> <i>pedaladas minuto</i> (1h 20' Rodillo)	descanso	3h 30' 70%-75% 1h 30' 75%-80% <i>cadencia 90/100</i> <i>pedaladas minuto</i>	7h 25'
Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Resistencia	10' 60%.65% 5' 65%-70% 20' 70%-75% 3x5' 75%-80% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/95</i> <i>pedaladas minuto</i> (1h Rodillo)	10' 60%.65% 15' 65%-70% 10' 75%-80% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/100</i> <i>pedaladas minuto</i> (45' Rodillo)	Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Resistencia	10' 60%.65% 20' 70%-75% 4x5' 75%-80% 10' 60%.65% <i>cadencia 85/100</i> <i>pedaladas minuto</i> (1h Rodillo)	descanso	2h 45' 70%-75% 1h 15' 75%-80% <i>cadencia 90/100</i> <i>pedaladas minuto</i>	5h 30'

**REFERENCIA
EN VATIOS**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	Total semana
descanso	Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Resistencia	10' Zona 1 55' Zona 2 10' Zona 1 <i>cadencia 85/100</i> <i>pedaladas minuto</i> (1h 15' Rodillo)	10' Zona 1 40' Zona 2 10' Zona 1 <i>cadencia 85/100</i> <i>pedaladas minuto</i> (1h Rodillo)	Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Resistencia	2h 30' Zona 2 <i>cadencia 90/100</i> <i>pedaladas minuto</i>	3h Zona 2 <i>cadencia</i> 90/100 <i>pedaladas</i> <i>minuto</i>	7h 45'
descanso	Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Resistencia	10' Zona 1 30' Zona 2 10' Zona 1 <i>cadencia 85/100</i> <i>pedaladas minuto</i> (50' Rodillo)	10' Zona 1 40' Zona 2 10' Zona 1 <i>cadencia 85/100</i> <i>pedaladas minuto</i> (1h Rodillo)	Descanso (Opcional Gimnasio) Circuito Fuerza Resistencia	1h 45' Zona 2 <i>cadencia 85/95</i> <i>pedaladas minuto</i>	2h 30' Zona 2 <i>cadencia 90/100</i> <i>pedaladas minuto</i>	6h 05'

descanso	Descanso	10' Zona 1	10' Zona 1	Descanso	2h 30' Zona 2	3h Zona 2	7h 30'
	(Opcional Gimnasio)	35' Zona 2	35' Zona 2	(Opcional Gimnasio)			
	Circuito Fuerza	5' Zona 3	5' Zona 3	Circuito Fuerza	cadencia 90/100	cadencia 90/100	
	Resistencia	10' Zona 1	10' Zona 1	Resistencia	cadencia 90/100	cadencia 90/100	
descanso	Descanso	10' Zona 1	10' Zona 1	Descanso	2h 45' Zona 2	3h 15' Zona 2	8h 15'
	(Opcional Gimnasio)	45' Zona 2	40' Zona 2	(Opcional Gimnasio)	45' Zona 3	1h 15' Zona 3	
	Circuito Fuerza	10' zona 3	10' Zona 1	Circuito Fuerza	últimos 20' zona 1	últimos 20' Zona 1	
	Resistencia	10' Zona 1	10' Zona 1	Resistencia	cadencia 90/100	cadencia 90/100	
		cadencia 85/100	cadencia 85/100		pedaladas minuto	pedaladas minuto	
		pedaladas minuto	pedaladas minuto		pedaladas minuto	pedaladas minuto	
		(1h Rodillo)	(1h Rodillo)				
		(1h 15' Rodillo)	(1h 15' Rodillo)				