

Descanso	10' 60%.65%	Descanso	10' 60%.65%	Descanso	2h 65%-70%	CICLOTURISTA
	25' 65%-70%		5' 65%-70%		En caso de realizar	
	20' 70%-75%		FR3x5' 80%-85%		viaje, hacer una	
	10' 60%.65%		rec. 2' al 60%		sesión de rodillo de	
	(1h 15' Rodillo)		15' 70%-75%		45' a 1h el viernes	
			3x20'' 90%-95%		Rodar con agilidad	
			rec. 2' a 60%			
			10' 60%.65%			
			(1h 15' Rodillo)			

**FIN DE
SEMANA MÁS
TRES DÍAS**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
10' 60%.65%	Descanso	10' 60%.65%	Descanso	10' 60%.65%	Descanso	CICLOTURISTA
25' 65%-70%		15' 65%-70%		10' 65%-70%		
10' 60%.65%		15' 70%-75%		15' 70%-75%		
(45' Rodillo)		FR 4x5' 80%		2x5' 80%-85%		
		rec.3' al 60%		rec. 2' al 60%		
		10' 60%.65%		10' 60%.65%		
		(1h 25'' Rodillo)		(1h Rodillo)		
10' 60%.65%	Descanso	10' 60%.65%	10' 60%.65%	Descanso	CICLOTURISTA	Descanso
25' 65%-70%		10' 65%-70%	10' 65%-70%			
10' 60%.65%		20' 70%-75%	10' 65%-70%			
		4x5' 80%-85%	30' 70%-75%			
		rec. 2' al 60%	10' 60%.65%			
		10' 60%.65%				
(45' Rodillo)		(1h 20' Rodillo)	(1h Rodillo)			

Descanso	10' 60%.65% 10' 65%-70% 30' 70%-75% 2x 5' 80%-85% rec.3' al 70% 10' 75%-80% 10' 60%.65% (1h 30' Rodillo)	10' 60%.65% FR 3x8' al 80% rec. 4' 20' 65%-70% 10' 60%.65% (1h 15' Rodillo)	Descanso	10' 60%.65% 20' 65%-70% 15' 70%-75% 3x20" 90%-95% rec. 3' 60% 10' 60%.65% (1h10' Rodillo)	Descanso	4h salida libre de pulso No pasar del 90% de la f.c.máx Últimos 20' 60%/65%f.c.
Descanso	10' 60%.65% 25' 65%-70% 20' 70%-75% 10' 60%.65% (1h 15' Rodillo)	10' 60%.65% 5' 65%-70% FR3x5' 80%-85% rec. 2' al 60% 15' 70%-75% 3x20''' 90%-95% rec. 2' a 60% 10' 60%.65% (1h 15' Rodillo)	Descanso	10' 60%.65% 10' 65%-70% 15' 70%-75% 2x5' 80%-85% rec. 2' al 60% 10' 60%.65% (1h Rodillo)	Descanso	CICLOTURISTA

REFERENCIA

VATIOS

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
Descanso	10' Zona 1 30' Zona 2 3x10' Zona 3 rec.3' Zona 1 rec.2' Últ.10' Zona 1 (1h 20' Rodillo)	Descanso	10' Zona 1 20' Zona 2 FR 4x5' (Zona 3/ 4) rec 2' Zona 1 Últ.10' Zona 1 (1h 10' Rodillo)	Descanso	2h Zona 1 y 2	CICLOTURISTA

10' Zona 1 25' Zona 2 10' Zona 1 (45' Rodillo)	Descanso	10' Zona 1 15' Zona 2 10' Zona 3 FR 3x10' (5' Zona 3/5' Zona 4) rec 4' Zona 1 Últ.10' Zona 1 (1h 30' Rodillo)	10' Zona 1 25' Zona 2 10' Zona 1 (45' Rodillo)	Descanso	2h 15' Zona 1 y 2	4 Salida libre Últimos 20' Zona 1
Descanso	10' Zona 1 30' Zona 2 20' Zona 3 rec. 10' Zona 1 (1h 15' Rodillo)	Descanso	10' Zona 1 40' Zona 2 2x 5' Zona 3 (1h Rodillo)	Descanso	CICLOTURISTA	1h 45' Zona 1
Descanso	10' Zona 1 40' Zona 2 10' Zona 1 (1hRodillo)	Descanso	10' Zona 1 10' Zona 2 2x15' Zona 4 rec.8' Zona 1 Últ.10' Zona 1 (1h 15'Rodillo)	Descanso	2h Zona 1 y 2	CICLOTURISTA