

Grupo Lago	Temporada 2015/2016	javicanoas@gmail.com
Mesociclo III	23 de Noviembre a 20 de Diciembre	

Micros 9 a 12	Ent. Agua Técnica. U. Aeróbico U. Anaeróbico, intro Vo2		Vol Km				Ent Seco 1º Ciclo Ht
			0	1	2	3	
23	L	60´R0	10				Carrera 40´
24	M	70´:2x(25´R0+10´R1)/4x20 Pal no para	6	6		0,5	3x(20 rep/2´x Prog 1)/10´
25	X	80´: 2x(20´R0+20´R1)	8	8			3x(20 rep/2´x Prog 1)/10´
26	J						
27	V	80´. 4x(15´R0+5´R1)	12	4			4x(20 rep/1´x Prog 1)/10´
28	S	80´: 2x(25´R0+15´R1)	10	6			
29	D	90´: 6x(10´R0+ 5´R1)	9	9			5x(10Br con 10Kg)/4´
30	L	60´R0	10				Carrera 45´
1	M	75´:3x(10´R0+15´R1)/2x30 Pal no para	6	9		0,5	4x(15 rep/2´x Prog 1)/10´
2	X	80´: 2x(20´R0+20´R1)	8	8			4x(15 rep/2´x Prog 1)/10´
3	J						
4	V	70´: 2x(25´+10´R1)	10	4			4x(12 rep/1´x Prog 1)/10´
5	S	80´: 2x(20´R0+20´R1)	8	8			
6	D	90´: 3x(15´R0+ 10´R1+5´R2)	9	6	3		5x(10Br con 10Kg)/4´
7	L	60´R0	12				Carrera 45´
8	M	75´:3x(10´R0+15´R1)/2x30 Pal no para	6	9		0,5	4x(12 rep/2´x Prog 1)/10´
9	X	80´: 2x(20´R0+20´R1)	6	10			4x(12 rep/2´x Prog 1)/10´
10	J						
11	V	70´: 2x(20´+15´R1)	8	6			4x(10 rep/1´x Prog 1)/10´
12	S	80´: 2x(15´R0+20´R1+5´R2)	6	8	2		Carrera 45´
13	D	90´: 3x(15´R0+ 10´R1+5´R2)	9	6	3		5x(10Br con 10Kg)/4´
14	L	60´R0	12				Carrera 45´
15	M	75´:4x(5´R0+15´R1)/2x30 Pal no para	4	12		0,5	4x(12 rep/2´x Prog 1)/10´
16	X	80´: 2x(10´R0+30´R1)	4	12			4x(12 rep/2´x Prog 1)/10´
17	J						
18	V	70´: 2x(20´+15´R1)	8	6			4x(10 rep/1´x Prog 1)/10´
19	S	80´: 2x(15´R0+20´R1+5´R2)	6	8	2		Carrera 45´
20	D	90´: 6x(5´R0+ 5´R1+5´R2)	9	6	6		5x(10Br con 10Kg)/4´

Meso I	R0	R1	R3		Meso II	R0	R1	R3		Meso III	R0	R1	R2	R3	
Micro 1	50	x	x	50	Micro 5	57	10	x	67	Micro 9	55	33	x	0,5	88,5
Micro 2	68	x	x	68	Micro 6	74	20	0´5	94	Micro 10	51	35	3	0,5	89,5
Micro 3	62	15	x	77	Micro 7	54	32	1	87	Micro 11	47	39	5	0,5	91,5
Micro 4	47	27	1	65	Micro 8	50	36	1	87	Micro 12	43	44	8	0,5	95,5
	235	42	1		235	98	2´5			196	151	16	2		
	270				335.5					365					

