

Grupo Lago	Temporada 2015/2016	javicanoas@gmail.com
<b>Mesociclo IV</b>	21 de Diciembre a 17 de Enero	

Micros 13 a 16	<b>Ent. Agua</b> Técnica. U. Aeróbico U. Anaeróbico, intro Vo2		<b>Vol Km</b>				<b>Ent Seco</b>
			0	1	2	3	
21	L	60' R0	12				Prog Fuerza 3 series x 10 Rep
22	M	70':2x(10'R0+25R1)	4	10			
23	X	80' 4x(10R0+10'R1)	8	8			
24	J						
25	V						
26	S	70' R0	12				6x10 Barras con peso
27	D	80' 4x(5'R0+5'R1)	4	12			
28	L	Cal+ 4x(2500: 10'R1+2'R2/ 4'R0)	2	8	2		Carrera 45'
29	M	70':2x(20'R0+15'R1)					Prog Fuerza 3 series x 10 Rep
30	X	70' R0					
31	J						
1	V						
2	S	2x 20'R0+13R1+2R2/2'	10	6			6x10 Barras con peso
3	D	3x (10'R0+9'R1+3'R2)/3'	6	6	3		
4	L	60' R0					Carrera 45'
5	M	70':2x(10'R0+25R1)					Prog Fuerza 3 series x 10 Rep
6	X						
7	J	60' R0	12				Carrera 45'
8	V	70':2x(20'R0+15'R1)	8	6			Prog Fuerza 3 series x 10 Rep
9	S	80': 2x(15'R0+19'R1+6'R2)/2'	6	8	2		6x10 Barras con peso
10	D	2'cal+ 3x(9'R1+3'R2+9'R1+3'R2)Sal/4'	2	11	4	0'5	
11	L	60' R0	12				Carrera 45'
12	M	75': 3x(10'R0+15'R1)/2x20pal no para	4	12		0,5	Prog Fuerza 3 series x 10 Rep
13	X	80':2x(10'R0+25'R1+5'R2)	4	10	2		Prog Fuerza 3 series x 10 Rep
14	J						
15	V	70':2x(20'R0+15'R1)	8	6			Prog Fuerza 3 series x 10 Rep
16	S	80': 2x(15'R0+19'R1+6'R2)/2'	6	8	3	0'5	6x8 Barras con peso
17	D	2'cal+ 3x(8'R1+4'R2+8'R1+4'R2)Sal/4'	2	10	5	0'5	