

Grupo Lago	Temporada 2015/2016	javicanoas@gmail.com
Mesociclo V	18 de Enero a 14 de Febrero	

Micros 17/ 20	Ent. Agua Técnica. U. Aeróbico U. Anaeróbico e int Vo2		Vol Km				Ent Seco
			0	1	2	3	
18	L	60´R0	12				
19	M	80´: 4x(10´R0+10R1)/Colocar salida	8	7		1	Prog Fuerza 3 series x 10 Rep
20	X	90´: 3x(12´R0+18´R1)/Colocar salida	9	9			Prog Fuerza 3 series x 8 Rep
21	J						
22	V	70´: 10´R0/10´R1	8	6			Prog Fuerza 3 series x 8 Rep
23	S	80´: 4x(15´R1+5´R2)	6	8	2		6x10 Barras con peso
24	D	3x5000 R1/4´Salida 500 mts	2	13	2		
25	L	70´R0	12				Carrera 45´
26	M	80´: 4x(5´R0+10´R1+ 5´R2)/3´con salida	4	7	4	1	Prog Fuerza 3 series x 8 Rep
27	X	3 km cal+(2x(4x300/3´))/6´+3Km R0	7			3	Prog Fuerza 3 series x 8 Rep
28	J						
29	V	70´: 10´R0/10´R1	8	6			Prog Fuerza 3 series x 8 Rep
30	S	3 km cal+6x(10´R1+2R3)+2Km R0	5	12		3	6x10 Barras con peso
31	D	2 km cal+5000 km R1+ 5000 CR +2Km R0	2	14	1		
1	L	70´R0	12				Carrera 45´
2	M	80´: 4x(15´R1+ 5´R2)/3´con salida	2	11	4	1	Prog Fuerza 3 series x 8 Rep
3	X	3 km cal+(2x(4x300/3´))/6´+3Km R0	7			3	Prog Fuerza 3 series x 6Rep
4	J						Carrera 45´
5	V	70´: 3x(10´R0´+10´R1+2´R2)/4´	6	6	2		Prog Fuerza 3 series x 6 Rep
6	S	3 km cal+7x(8´R1+2´R3)+2Km R0	4	10		4	6x10 Barras con peso
7	D	2 km cal+ 4x2000 km R2/8´+2Km R0	6		8		
8	L	70´R0	12				Carrera 45´
9	M	80´: 5x(11´R1+ 5´R2)/4´con salida	2	11	4	1	Prog Fuerza 3 series x 6 Rep
10	X	3 km cal+(2x(4x200/3´))/6´+3Km R0	7			2	Prog Fuerza 3 series x 6 Rep
11	J						
12	V	70´: 3x(9´R0´+10´R1+3´R2)/4´	3	10	2		Prog Fuerza 3 series x 6 Rep
13	S	3 km cal+7x(8´R1+2´R3)+2Km R0	4	10		4	6x8 Barras con peso
14	D	2 km cal+ 2x(3x1000 km/8´)/10+2Km R0	4		6		