

YUKON 2011

FECHAS	MACROCICLO	INVIERNO																	
	MESOCICLO	NOVIEMBRE					DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				
	MICROCICLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	Inicio semana	01-nov	08-nov	15-nov	22-nov	29-nov	06-dic	13-dic	20-dic	27-dic	03-ene	10-ene	17-ene	24-ene	31-ene	07-feb	14-feb	21-feb	28-feb
PE COMPETICIONES	TEST																		
	OBJETIVO					C	B									A			
	MARCA						3h						9h						
PE	LUGAR					STAGE SIERRA NEVADA	MARATON CALVIA						TRAIL SIERRA TRAMUNTANA			YUKON			
	FASE	PREPARATORIO					ESPECIFICO							COMPETITIVO					
	A1 A2 A3																		
FUERZA	A.A.					HT				COOFF.max				F.especifica					
RESISTENCIA	C.Aeróbica					P.Aeróbica				E.Aeróbica									
VOLUMEN AGUA	13000																		
	12000																		
	11000																		
	10000																		
	9000																		
	8000																		
	7000																		
	6000																		
	5000																		
	4000																		
3000																			
2000	10	8	9	10	8	6	7	6	5	7	9	6	9	10					
VOLUMEN BICI	150																		
	100																		
	75																		
	50																		
	25	25	25	50	25	75	50	25	50	75	25	25	25	50					
VOLUMEN CARRERA	500																		
	180																		
	160																		
	140																		
	120																		
	100																		
	90																		
	80																		
	70																		
	60																		
	50																		
	45																		
	40																		
	35																		
	30																		
25																			
20																			
15	100	120	80	140	100	80	100	180	120	90	50	160	70	30					
10	60	75	30	80	70	40	50	110	80	65	20	70	50	20					
5	40	45	50	60	30	40	50	70	40	25	30	90	20	10	500				
COMENTARIOS																			
TOTALES	AGUA	110 km																	
	BICI	525 km																	
	RUN	820 km																	
	RUN + PESO	600 km																	
	TOTAL RUN	1420 km																	
TOTAL	3475 km																		