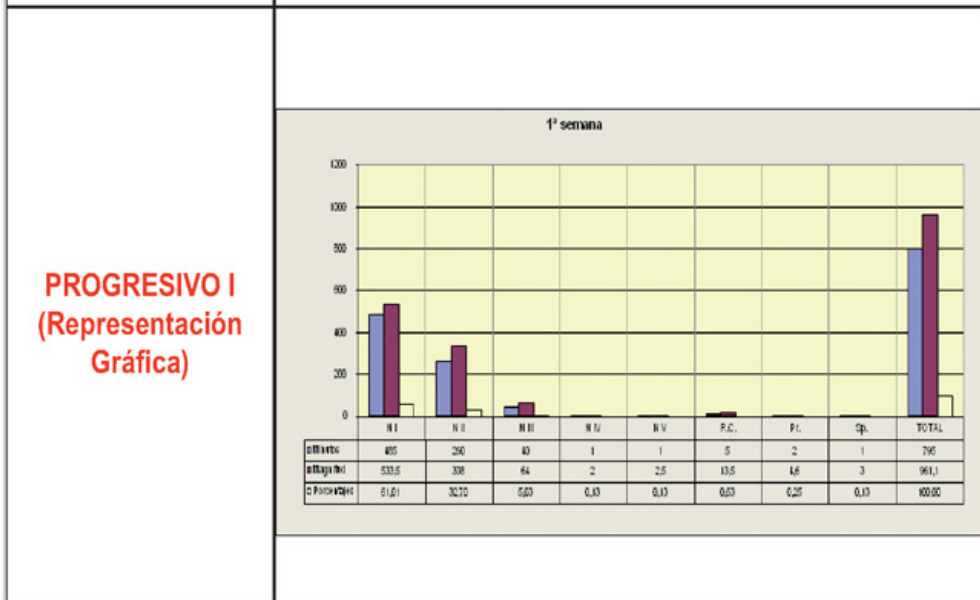


Microciclo progresivo:

MICROCICLOS	EJEMPLOS DE DIFERENTES TIPOS DE MICROCICLOS
<p>PROGRESIVO I</p>	<p>LUNES : - 2 h. Entrenamiento libre. No superar `Nivel II`.</p> <p>MARTES : - Descanso.</p> <p>MIÉRCOLES : - 1h. alternando `Niveles I y II` a 90-100 ped./min. Realizar 2 progresiones en llano comenzando a `Nivel I`, aumentando 5 pulsaciones cada 500 metros hasta llegar a `Nivel III`. Recuperar 5' entre repeticiones a `Nivel I`. - 30' a `Nivel II` a 90-100 ped./min. - 10' a `Nivel III` a 95-105 ped./min. - 30' a `Nivel I` a 85-89 ped./min.</p> <p>JUEVES : - 1 h. a `Nivel I` a 85-90 ped./min. - 1 h. a `Nivel II` a 95-100 ped./min. - 5 repeticiones de 1', manteniendo alta frecuencia de pedaleo con desarrollo libre. Recuperar 5' a `Nivel I` entre repeticiones. - Finalizar a `Nivel I` durante 1 h. a 85-95 ped./min.</p> <p>VIERNES : - Descanso.</p> <p>SÁBADO : - 1 h. a `Nivel I` a 85-95 ped./min. - 30' a `Nivel II` a 95-100 ped./min. - 1 h. a `Nivel I` a 80-90 ped./min</p> <p>DOMINGO : - 3 h. Entrenamiento libre. No superar `Nivel III`.</p>



1ª semana

	N I	N II	N III	N IV	N V	P.C.	P.C.	Sp.	TOTAL
Volumen	485	290	40	1	1	5	2	1	795
Intensidad	535,5	338	44	2	2,5	13,5	1,4	3	961,1
Porcentaje	61,1	32,70	5,03	0,13	0,13	0,63	0,25	0,13	100,00

* Ejemplo de primera semana de microciclo progresivo aplicada a un ciclista Sub 23 de primer año. Representación gráfica del trabajo realizado en relación a volumen, porcentaje de intensidades y magnitud de cargas.