

Semana 49 del 2008

Control de Sueño

Fecha	Día	Observación	Hrs. de Bici	k de trote	mts. de Natación	Resumen	Levantarse	Sueño	Inicio	Orden de Ejercicios
01/12/2008	LÚ	Rec. Contractura	01:00			01:00 Hrs. de Bici	06:20	07:50	06:50	Bici
02/12/2008	MA	Rec. Contractura	01:00	14		01:00 Hrs. de Bici, 14 k de trote	04:35	06:05	05:05	Bici - Trote
03/12/2008	MI	Rec. Contractura		14		14 k de trote	06:20	07:50	06:50	Trote
04/12/2008	JU		01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici 2000 mts. de Natación	04:35	06:05	05:05	Bici - Natación
05/12/2008	VI				2000	2000 mts. de Natación	06:20	07:50	06:50	Natación
06/12/2008	SÁ		01:00	21	2000	01:00 Hrs. de Bici, 21 k de trote 2000 mts. de Natación	04:15	05:45	04:45	Trote - Bici
07/12/2008	DO		DESCANSO							
Total Semanal			04:00	49	6000					

Semana 50 del 2008

Control de Sueño

Fecha	Día	Observación	Hrs. de Bici	k de trote	mts. de Natación	Resumen	Levantarse	Sueño	Inicio	Orden de Ejercicios
08/12/2008	LÚ	FERIADO	01:00	8	2000	01:00 Hrs. de Bici, 8 k de trote 2000 mts. de Natación	05:20	06:50	05:50	Bici - Trote
09/12/2008	MA				2000	2000 mts. de Natación	06:00	07:30	06:30	
10/12/2008	MI			8	2000	8 k de trote 2000 mts. de Natación	04:50	06:20	05:20	
11/12/2008	JU		01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici 2000 mts. de Natación	04:30	06:00	05:00	
12/12/2008	VI	Natación OK, lesion gemelo derecho ext.		0.5	1000	0.5 k de trote 1000 mts. de Natación	06:00	07:30	06:30	
13/12/2008	SÁ	Lo del domingo --->>>	00:40		800	00:40 Hrs. de Bici 800 mts. de Natación				
14/12/2008	DO	SPRINT VIÑA DEL MAR (Sólo Natación y Bicicleta)								
Total Semanal			02:40	16.5	9800					

Semana 51 del 2008

Control de Sueño

Fecha	Día	Observación	Hrs. de Bici	k de trote	mts. de Natación	Resumen	Levantarse	Sueño	Inicio	Orden de Ejercicios
15/12/2008	LÚ	Rec. gemelo der. Ext.			2000	2000 mts. de Natación	06:20	07:50	06:50	Natación
16/12/2008	MA	Rec. gemelo der. Ext.	01:00		2900	01:00 Hrs. de Bici 2900 mts. de Natación	04:30	06:00	05:00	Bici - Natación
17/12/2008	MI	Rec. gemelo der. Ext.	01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici 2000 mts. de Natación	04:30	06:00	05:00	Bici - Natación
18/12/2008	JU	Rec. gemelo der. Ext.	01:00		2500	01:00 Hrs. de Bici 2500 mts. de Natación	04:30	06:00	05:00	Bici - Natación
19/12/2008	VI	Rec. gemelo der. Ext.		14		14 k de trote	06:20	06:10	06:50	Trote
20/12/2008	SÁ	Rec. gemelo der. Ext.	02:00			02:00 Hrs. de Bici	05:10	06:40	05:40	Bici
21/12/2008	DO	Rec. gemelo der. Ext.		14		14 k de trote	05:50	07:20	06:20	Trote
Total Semanal			05:00	28	9400					

Semana 52 del 2008

Control de Sueño

Fecha	Día	Observación	Hrs. de Bici	k de trote	mts. de Natación	Resumen	Levantarse	Sueño	Inicio	Orden de Ejercicios
22/12/2008	LÚ	Rec. gemelo der. Ext.	01:00		2650	01:00 Hrs. de Bici 2650 mts. de Natación	04:30	06:00	05:00	Bici - Natación
23/12/2008	MA	Rec. gemelo der. Ext.		7		7 k de trote	06:20	07:50	06:50	Trote
24/12/2008	MI	Rec. gemelo der. Ext.	01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici 2000 mts. de Natación	04:30	06:00	05:00	Bici - Natación
25/12/2008	JU	NAVIDAD - Rec. gemelo der. Ext.								Trote
26/12/2008	VI	Rec. gemelo der. Ext.	03:30	5	2000	03:30 Hrs. de Bici, 5 k de trote 2000 mts. de Natación	06:00	07:30	06:30	Bici - Natación
27/12/2008	SÁ	Rec. gemelo der. Ext.	01:30	5	2200	01:30 Hrs. de Bici, 5 k de trote 2200 mts. de Natación	04:30	06:00	05:00	Trote - Bici - Natación
28/12/2008	DO		DESCANSO							
Total Semanal			07:00	17	8850					

Semana 53 del 2008

Control de Sueño

Fecha	Día	Observación	Hrs. de Bici	k de trote	mts. de Natación	Resumen	Levantarse	Sueño	Inicio	Orden de Ejercicios
29/12/2008	LÚ	Rec. gemelo der. Ext.	01:00	5	2500	01:00 Hrs. de Bici, 5 k de trote 2500 mts. de Natación				Bici - Natación - Trote
30/12/2008	MA	Rec. gemelo der. Ext.		5	1600	5 k de trote 1600 mts. de Natación				
31/12/2008	MI	Rec. gemelo der. Ext.	01:00	5	1800	01:00 Hrs. de Bici, 5 k de trote 1800 mts. de Natación				
01/01/2009	JU	AÑO NUEVO								
02/01/2009	VI	Rec. gemelo der. Ext.	01:00	5	1800	01:00 Hrs. de Bici, 5 k de trote 1800 mts. de Natación				
03/01/2009	SÁ	Rec. gemelo der. Ext.	02:00	5		02:00 Hrs. de Bici, 5 k de trote				
04/01/2009	DO		DESCANSO							
Total Semanal			05:00	25	7700					