

MESOCICLO TIPO: CLUB + ESTÍMULOS MÉTODO GM



MESOCICLO	MICROCICLO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO		
MAYO	ESPECÍFICO	AJUSTE	SEMANA 1	01/05/2023	02/05/2023	03/05/2023	04/05/2023	05/05/2023	06/05/2023	07/05/2023
			CLUB			ENTRENO	ENTRENO	ENTRENO	ENTRENO	ENTRENO
			GM		MÉTODO GIOCA MEGLIO			MÉTODO GIOCA MEGLIO		
		CARGA	SEMANA 2	08/05/2023	09/05/2023	10/05/2023	11/05/2023	12/05/2023	13/05/2023	14/05/2023
			CLUB	LIBRE	ENTRENO	PARTIDO	COMPENSACIÓN	ENTRENO	PARTIDO	RECUPERACIÓN
			GM				MÉTODO GIOCA MEGLIO			
		CHOQUE	SEMANA 3	15/05/2023	16/05/2023	17/05/2023	18/05/2023	19/05/2023	20/05/2023	21/05/2023
			CLUB	LIBRE	ENTRENO	PARTIDO	LIBRE	ENTRENO	PARTIDO	RECUPERACIÓN
			GM		MÉTODO GIOCA MEGLIO					
		CARGA	SEMANA 4	22/05/2023	23/05/2023	24/05/2023	25/05/2023	26/05/2023	27/05/2023	28/05/2023
			CLUB	LIBRE	ENTRENO	ENTRENO	ENTRENO	ENTRENO Y VIAJE	PARTIDO	RECUPERACIÓN
			GM			MÉTODO GIOCA MEGLIO				
		CHOQUE	SEMANA 5	29/05/2023	30/05/2023	31/05/2023				
			CLUB	ENTRENO	ENTRENO Y VIAJE	PARTIDO				
			GM	MÉTODO GIOCA MEGLIO						

Exámenes médicos
Recuperación
Descanso/Libre
Implementación
Compensación
Entreno y viaje
Partido
Método Gioca Meglio