

Ondulación volumen e intensidad a lo largo del macrociclo de trabajo

Día	VOLUMEN	INTENSIDAD
1	4.5	1.0
2	4.5	1.5
3	4.5	2.0
4	4.5	2.5
5	4.5	3.0
6	4.5	3.0
7	4.5	3.0
8	4.5	2.5
9	4.5	2.0
10	4.5	2.0
11	4.5	2.5
12	4.5	3.0
13	4.5	3.0
14	4.5	2.5
15	4.5	2.0
16	4.5	2.0
17	4.5	2.5
18	4.5	3.0
19	4.5	3.0
20	4.5	2.5
21	4.5	2.0
22	4.5	2.0
23	4.5	2.5
24	4.5	3.0
25	4.5	3.0
26	4.5	2.5
27	4.5	2.0
28	4.5	2.0
29	4.5	2.5
30	4.5	3.0
31	4.5	3.0
32	4.5	2.5
33	4.5	2.0
34	4.5	2.0
35	4.5	2.5
36	4.5	3.0
37	4.5	3.0
38	4.5	2.5
39	4.5	2.0
40	4.5	2.0
41	4.5	2.5
42	4.5	3.0
43	4.5	3.0
44	4.5	2.5
45	4.5	2.0
46	4.5	2.0
47	4.5	2.5
48	4.5	3.0
49	4.5	3.0

Tiempo de microciclos y relación volumen e intensidad: Volumen es el primero Intensidad es el segundo separados por la Conjunción Y

C= Corriente	5/4 y 21	
Ch= Choque	3/4/5 y 3	
R= Recuperación o reestablecimiento		5/4/3 y 2
A= Aproximación	4 y 3	
Co= Competitivo	3 y 5	