


ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)

	MAROCICLO	1	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA									
	MESOCICLO	1	S	3600			Preparar y adaptar los diferentes sistemas del organismo para posteriores trabajos de Fuerza y Resistencia	X								
	MICROCICLO	1 (ADAPT)	B	55 km					X							
	jccamaraperez@hotmail.com		R	12 km						X						
TLF: 615374067							L	M	X	J	V	S	D			
DIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL								
GYM	AUTOCARGAS (abd, lumb, sent, flex, fondos front piernas) X2	DESCANSO	AUTOCARGAS (abd, lumb, sent, flex, fondos front piernas) X2	AUTOCARGAS (abd, lumb, sent, flex, fondos front piernas) X3 (variando ejercicios)	W con CARGA (Biceps, triceps, pectoral, deltoides, dorsal) X2 (carga liviana)		AUTOCARGAS (abd, lumb, sent, flex, fondos front piernas) X2									
SWIM			8 X 200 Adaptación al medio acuático D=1'			10 X 200 Adaptación		3600 m								
DISTANCIA			1600 m			2000 m										
BIKE					60-80' BTT Terreno llano			90' BTT Terreno llano	55 km							
DISTANCIA					25 km			30 km								
RUN	35' c.c. Continuo extensivo con pulsaciones bajas (65-70%)					35' c.c. Continuo extensivo con pulsaciones bajas (65-70%)			12 km							
DISTANCIA	6 km					6 km										
COMENTARIOS	G: variar los ejercicios para estimular el mayor número de fibras por músculo posible. S: Sufrimiento presente, pero es necesario para una óptima adaptación al medio (controlar respiración en últimos tramos). B: Sin buscar intensidad ni desnivel, simplemente basta con disfrutar del recorrido. R: Ritmo muy lento, adaptando el sistema cardiorrespiratorio a la situación.															