


ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)

	FECHAS	7/01- 13/01	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA								
	MAROCICLO	1	S	7800			-Preparar los diferentes sistemas del organismo para posteriores trabajos de Fuerza y Resistencia.	X							
	MESOCICLO	1													
	MICROCICLO	2 (ADAPT)							B	115	jccamaraperez@hotmail.com TLF: 615374067	X			
	R	27													
DIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL							
GYM	AUTOCARGAS (abd, lumb, sent, flex, fondos front piernas) X3	DESCANSO		W con CARGA (Bi, tric, pect, delt, dors, cuad, isqu, gemel) X2 (carga liviana)	ENTRENAMIENTO LIBRE (DISCIPLINA QUE MÁS DEFICIENCIAS HAYA – NO HACER NINGUNA TRANSICIÓN – SIN CARGA EXCESIVA)		W con CARGA (Bi, tric, pect, delt, dors, cuad, isqu, gemel) X2 (carga liviana)								
SWIM			200 cto 4X50 pies frontal 4X400 (1 y 3-palas; 2 y 4-aletas)			200 cto 4 X 500 (series 2 y 3 pullboy)									
DISTANCIA			2000 m			2200 m									
BIKE			45´-60´ SPINNING (sin cambios de intensidad y cadencia)			90´ CICLISMO CTRA									
DISTANCIA			25 km			35 km									
RUN	TÉC. CARRERA 10´ + 40´c.c. 65-75% Buscando apoyo confortable		40´c.c. 65-75% Atención en acción-reacción tobillos												
DISTANCIA	7,5 km					7,5 km									
COMENTARIOS	Buscar sensaciones agradables en carrera y ciclismo (aún estamos con pulsaciones bajas, muy baja intensidad) Familiarización con materiales de agua No hay distribución de cargas porque todo es carga liviana, ya vendrán cargas medias-altas														