


ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)

	FECHAS	14/01- 20/01	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA								
	MAROCICLO	1	S	12600			Crear un bagaje de acumulación de volúmen, haciendo disminuir la curva supercompensatoria, para posteriores ajustes de volúmen para favorecer aparición del primer subpico de forma.	X							
	MESOCICLO	1 (BASE I)													
	MICROCICLO	3 (ACUMULACIÓN)	B	220					X						
iccamaraperez@hotmail.com TLF: 615374067		R	59	S. ANTÓN (10km)											
DIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL							
GYM	W CON CARGA: F. General con cargas submáx (tren superior e inferior) X3		W. CON AUTOCARGA: F. Preventiva Cintura Pélvica (2-3)		W CON CARGA: F. General con cargas submáx (tren superior e inferior) X3										
SWIM		200 cto 10 X 50 (30''D) 3 X 500 (1palas-2aletas-3libre) 200 variados		200 cto variados 2 X 1000 200 variados				4800							
DISTANCIA		2400 m		2400 m											
BIKE		90' BTT (buscando desnivel medio)		60-80' RODAJE CONTÍNUO (spinning o rodillo)		120' CICLISMO RUTA		105							
DISTANCIA		25 km		20 km		60 km									
RUN	10°C.C. 10X500 (1'30''REC) 15°C.C.		COMPETICIÓN CARRERA NOCTURNA URBANA 10 KM				80-90' TRAIL RUNNING (desnivel)	32							
DISTANCIA	10 km		10 km				12 km								
COMENTARIOS	GYM	Aumentar la carga en los trabajos de Fuerza con Carga (pesas) un 10-15 %													
	SWIM	Dos entrenamientos (el primero con pinceladas para buscar esfuerzos en umbral anaeróbico y el segundo para acumular distancia en fase aeróbica)													
	BIKE	Preferible buscar desnivel medio en BTT y llano en ruta. El rodaje sin variación de velocidad ni intensidad.													
	RUN	Comienzo de entrenamiento interválico – Desnivel en carrera por montaña – Ritmo medio en competición, buscar la acumulación, no la intensidad.													