

ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)

|  | FECHAS | 21/01- 27/01 | ACUM. TOTAL | | OBJETIVO SEMANAL | COMPETICIONES | DISTRIBUCIÓN CARGA | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|--|--|-------|-----------|-----|---|---|----|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | MAROCICLO | 1 | S | 17000 | | | Determinar un control del entrenamiento (tras acabar período adaptación), familiarizarse con tests o pruebas de campo. | X | | | | | | | | | | | | | | |
| | MESOCICLO | 1 (BASE I) | | | | | | | B | 300 | X | | | | | | | | | | | |
| | MICROCICLO | 4 (CONTROL) | | | | | | | | | | R | 89 | X | | | | | | | | |
| | jccamaraperez@hotmail.com TLF: 615374067 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | L | M | X | J | V | | | S | D | | | | | | | | | | | | |
| DIA | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO | TOTAL | | | | | | | | | | | | | | |
| GYM | W CON CARGA: Aumento paulatino de carga (70% de ejercicios tren inferior y 30% superior) X 3 | | CIRCUIT TRAINING 12 ejercicios (superior e inferior) 30'' Trabajo 30'' Desc X 3 rep | | W CON CARGA: Carga igual última sesión (70% de ejercicios tren superior y 30% inferior) X 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SWIM | | 250 variados 2X500 (2º ser palas) 5X50 al 90% (20'' rec) 2X500 (1º ser aletas) | | 250 variados 8X50 piernas (1crol front-2crol lat-3espalda-4tijera lat) X2 (2º serie con aletas y sin tabla) 250 variados | | TEST VELOCIDAD CRÍTICA UMBRAL CTO individual + 400 m 200 m Vuelta calma indiv | | 4400 | | | | | | | | | | | | | | |
| DISTANCIA | | 2500 m | | 1900 m | | No acumula | | | | | | | | | | | | | | | | |
| BIKE | | 60' SPINNING | | 90' BTT (desnivel medio) | | | 75' CICLISMO RUTA | 80 | | | | | | | | | | | | | | |
| DISTANCIA | | 25 km | | 25 km | | | 30 km | | T2 | | | | | | | | | | | | | |
| RUN | TÉC CARRERA 10' CONTÍNUO EXTENS 60' C.C. | | 10' C.C. 8X1000 m 10' C.C. | | | CTO individual TEST COURSE NAVETTE Vuelta calma indiv | 45' C.C. | 30 | | | | | | | | | | | | | | |
| DISTANCIA | 10 km | | 11 km | | | No acumula | 9 km | | | | | | | | | | | | | | | |
| COMENTARIOS | GYM | Introducir (Lunes: 2 ejercicios cada grupo musc piernas, Viernes: ídem tren sup) / Ejercicios multivariados y con autocarga para circuit training | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | SWIM | Sábado: Tiempo en 400 y tiempo en 200 y aplicar fórmula. $V_{umbral} = \frac{Tpo400 - Tpo200}{2}$ = El resultado es la velocidad nado umbral anaeróbico a los 100 m. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | BIKE | Difícil estandarizar un test de ciclismo de campo, podemos escoger un trayecto y tomar referencia en tiempo y sensaciones para futuras mediciones. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | RUN | Course Navette para determinar VO2máx (Consumo Máximo de Oxígeno) / $VO2máx = 31,025 + (3,238 \times V) - (3,248 \times E) + (0,1536 \times V \times E)$ / V = veloc media E = Edad | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |