ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)

	FECHAS	28/01- 3/02	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA
	MAROCICLO	1					
	MESOCICLO	1 (BASE I)	S	22000	Avanzar en volumen de carrera, manteniendo el volumen en disciplina de natación y disminuyendo el de ciclismo (a modo de recuperación) para no contaminar fibras específicas con volumen de carrera.	X	
	MICROCICLO	5 (ACUMUL II)	B	380		X	
	jccamaraperez@hotmail.com TLF: 615374067		R	137,5		MEDIA MARATÓN	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**				**W CON CARGA:** **Carga igual última sesión (70% de ejercicios tren superior y 30% inferior) X 3**			
SWIM		**250 variados** **500** **750** **1000 (palas)** **300 variados**		**250 variados** **5x100 (30´´D)** **2x500 (palas)** **5x100 (30´´D)** **250 lento**				5300
DISTANCIA		**2800 m**	**DESCANSO**	**2500 m**				
BIKE		**90´** **BTT** **(Terreno llano 90 rpm media)**				**90´** **CICLISMO RUTA**		80
DISTANCIA		**30 km**				**50 km**		
RUN	**TÉC CARRERA 10´** **CONTÍNUO EXTENS 80´C.C. (140-150 ppm)**			**10´C.C.** **2x600/ 2x800/ 2x1000/ 2x800/ 2x600** **(Pyramid fractional)** **10´C.C.**			**MEDIA MARATÓN**	48,5
DISTANCIA	**17 km**			**10,5 km**			**21 km**	

COMENTARIOS	En esta semana vamos a bajar el volumen de carga en ciclismo con sólo 2 sesiones, las cuales tendremos que hacer con una intensidad media-baja (aeróbica). De esta forma, podremos ampliar de manera considerable el volumen de carga en carrera, con 3 sesiones, 2 de ellas con un volumen alto y una intensidad media-baja, intercaladas por una sesión de intensidad elevada. El apartado de natación sigue con un volumen mantenido, con una sesión en A1 (aeróbico) y otra sesión buscando picos anaeróbicos, intercalados por fase aeróbica de recuperación activa. Podemos subir de carga en GYM, va a ser de especial importancia esta base de Fuerza Prevent.

JOSÉ CARLOS CÁMARA PÉREZ – DOCTOR EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE