


**ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)**

	FECHAS	4/02- 10/02	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA									
	MAROCICLO	1	S	26300			Avanzar en volumen de ciclismo, manteniendo el volumen en disciplina de natación y disminuyendo el de carrera (a modo de recuperación) para no contaminar fibras específicas con volumen de ciclismo.	X								
	MESOCICLO	2 (BASE II)		B					515	X						
	MICROCICLO	6 (ACUMULAC III)	R	155,5					X							
<a href="mailto:jccamaraperez@hotmail.com">jccamaraperez@hotmail.com</a> TLF: 615374067																
DIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL								
<b>GYM</b>	<b>W CON CARGA:</b> Tren superior: 1.Pectoral, 2.Dorsal, 3.Deltoides, 4.Biceps, 5.Triceps, 6.Serrato REPETIR 4 VECES					<b>W CON CARGA:</b> Tren inferior: 1.Sentadilla profunda, 2.Fondos frontales, 3.Subida Gemelos, 4.Fondos laterales, 5.Sentadillas abiertas REPETIR 4 VECES										
<b>SWIM</b>		250 variados 4x100 resp. bilateral 2x750 250 variados		250 variados 2x4x50 (1.pies crol, 2.pat lateral, 3.pies espalda, 4.25m brazo der y 25 brazo izq) 1º bloque tabla y 2º aletas sin tabla 2x500 250 variados				4300								
DISTANCIA		2400		1900												
<b>BIKE</b>	90´ RODILLO (trabajo psicológico – desafío de monotonía)		60´ SPINNING (intensidad elevada) (picos altos FC- cadencia alta- bloqueos cadera)			90-120´ BTT (desnivel medio-bajo)	120´ CICLISMO CARRETERA (terreno llano – prueba de acople)	135								
DISTANCIA	35 km		25 km			25-30 km	50-55 km									
<b>RUN</b>		60´ Continuo extensivo FC (145-155)		60´ Continuo extensivo FC (145-155) 6 rectas				18								
DISTANCIA		9 km		9 km												
<b>COMENTARIOS</b>	En esta semana vamos a bajar el volumen de carga en carrera 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 ciclismo, con 4 sesiones. El apartado de natación sigue con un volumen mantenido, con un enfoque de perfeccionamiento de la técnica. Mantenemos la carga en GYM, utilizando en esta semana una sesión exclusiva para tren superior y otra para tren inferior.															