


ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)

|  | FECHAS | 11/02- 17/02 | ACUM. TOTAL | | OBJETIVO SEMANAL | COMPETICIONES | DISTRIBUCIÓN CARGA | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|---|--|--|-------|--|--|--|--|--|--|--|
| | MAROCICLO | 1 | | | Aumentar el volumen de natación, consolidar el volumen alcanzado de ciclismo y carrera. | X | | | | | | | | | |
| | MESOCICLO | 2 (BASE II) | S | 34750 | | X | | | | | | | | | |
| | MICROCICLO | 7 (ACUM III) | B | 620 | | X | | | | | | | | | |
| jccamaraperez@hotmail.com TLF: 615374067 | | R | 195,5 | | | | | | | | | | | | |
| DIA | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO | TOTAL | | | | | | | |
| GYM | W CON CARGA: Tren inferior: 1.Sentadilla profunda, 2.Fondos frontales, 3.Subida Gemelos, 4.Fondos laterales, 5.Sentadillas abiertas REPETIR 4 VECES | | | | W CON CARGA: Tren superior: 1.Pectoral, 2.Dorsal, 3.Deltoides, 4.Biceps, 5.Triceps, 6.Serrato REPETIR 4 VECES | | | | | | | | | | |
| SWIM | | 250 variados 2x500 4x50 una mano (25 der 25 izq – resp bilat) 750 (palas) 250 variados | | 250 variados 750 10x50 (D:30 seg) 750 250 variados | | 250 variados 1x1000 (palas) 1x1000 1x1000 (palas) 250 variados | | 8450 | | | | | | | |
| DISTANCIA | | 2450 | | 2500 | | 3500 | | | | | | | | | |
| BIKE | | 60´ RODILLO (pedaleo redondo) | | 90´ BTT (desnivel medio) | | | 120´ CICLISMO CARRETERA | 105 | | | | | | | |
| DISTANCIA | | 25 km | | 30 km | | | 50 km | | | | | | | | |
| RUN | 75´ CONTÍNUO EXTENSIVO FC (150-155) | | 30´ C.C. 10XCUESTAS (200m) (D: bajada trote) 15 C.C. | | | | 60´ CONTÍNUA EXTENSIVA (intentar 5min/km) | 40 | | | | | | | |
| DISTANCIA | 15 km | | 13 km | | | | 12 km | | | | | | | | |
| COMENTARIOS | Hacer el último incremento en subida de carga para trabajo de pesas, próximamente empezaremos con trabajo interválico de Fuerza y nos vendrá bien esta subida. También se recomienda (para los que tengáis dispositivo android), que os bajéis la aplicación SECOND para controlar futuras sesiones de Fuerza. El Domingo es un día duro, se recomienda no implicarse mucho en el sector de bicicleta y darle más calidad a la carrera. | | | | | | | | | | | | | | |

T2