


ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)

	FECHAS	11/02- 17/02	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA									
	MAROCICLO	1			MICROSUPERCOMPENSACIÓN DE LA ACUMULACIÓN DE VOLUMEN REALIZADO	X										
	MESOCICLO	2 (BASE II)	S	38750		X										
	MICROCICLO	8 (SUPERCOMP)	B	705		X										
	jccamaraperez@hotmail.com TLF: 615374067		R	241,5												
DIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL	L	M	X	J	V	S	D	
GYM	D E S C A N S O				CIRCUITO INTENSIVO FUERZA INTERVÁLICA 35" TRABAJO 25" DESCANSO 3 VUELTAS (2 min REC)											
SWIM		250 variados 3X500 (1º Y 3º palas) 250 variados			250 variados 500 10x50 (30" D) 500 (palas) 250 variados				4000							
DISTANCIA			2000		2000											
BIKE				70' RODILLO Ó 90' BTT (a elegir)			CICLISMO CARRETERA (2:30 HORAS)		85							
DISTANCIA				25-30 km			60 km									
RUN		FARTLEK 15' Cto (2' Fuerte- 1' Trote/3' F- 1' T/4' F-2' T) X3 20' c.c.			CONTÍUO EXTENSIVO 60' C.C. (OPCIONAL)			TRAIL 2:30 horas	46							
DISTANCIA			14 km		12 km			20 km								
COMENTARIOS	Vamos a tener un descanso a principio de semana y un descenso gradual del volumen de carga. El fin de semana es duro, es conveniente un buen descanso y una buena alimentación. Con la aplicación android podemos guiarnos a la hora de realizar el circuito del Viernes, editando un nuevo entrenamiento de 35 segundos de trabajo y 25 de descanso con 3 vueltas al circuito de 12 estaciones (2 minutos de recuperación entre vueltas). Intercalar en las estaciones ejercicios de tren superior e inferior.															