


ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)

	FECHAS	25/02- 3/03	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA																
	MAROCICLO	1	S	46750	Ajustar el volumen e intensidad de la carga para futuros microciclos específicos de natación, carrera y ciclismo.	X																	
	MESOCICLO	3 (DESARROLLO)																					
	MICROCICLO	9 (PREPARACIÓN A ESPECÍFICO)	B	795																			
iccamaraperez@hotmail.com TLF: 615374067		R	262,5																				
<table border="1"> <tr> <td>L</td><td>M</td><td>X</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td><td>D</td><td colspan="5"></td> </tr> </table>												L	M	X	J	V	S	D					
L	M	X	J	V	S	D																	
DIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL															
GYM	W CON CARGA: TREN SUPERIOR (pectoral, deltoides, serrato, dorsal) y TREN INFERIOR (cuádriceps, isquio, gemelos)				CIRCUITO INTENSIVO FUERZA INTERVÁLICA 40" TRABAJO 20" DESCANSO 3 VUELTAS (2 min REC) (Variar ejercicios)																		
SWIM		250 variados 4x500 (1palas, 2aletas, 3palas, 4aletas) 250 variados		250 variados 250 variados		250 3x1000 (1ª y 3ª serie palas) 250		8000															
DISTANCIA		2500		2000		3500																	
BIKE	RODILLO 60' (suave)		BTT 90' (sin desnivel)				CICLISMO CARRETERA 2 HORAS	90															
DISTANCIA	20 km		20 km				50 km																
RUN		CONTÍNUO EXTENSIVO 70'					CARRERA CONTÍNUA 45'	22															
DISTANCIA		14 km					8 km																
COMENTARIOS	Semana con control de la carga globalizada, los siguientes microciclos corresponden a carga específica de natación, carrera y ciclismo (por ese orden), con dos semanas para cada uno. En la transición del Domingo vamos a dar preferencia a la intensidad en el sector de ciclismo, y si podemos buscar una ruta con algo de desnivel mejor, la carrera continua tendrá como objetivo buscar la transferencia pero sin ninguna intensidad.																						

T2