


ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)

	FECHAS	4/03- 10/03	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA											
	MAROCICLO	1	S	56350			Aumentar el volumen e intensidad de carga específica de natación	X										
	MESOCICLO	3 (DESARROLLO)							B	895	X							
	MICROCICLO	10 (ESPECÍFICO NATACIÓN I)										R	288	X				
jccamaraperez@hotmail.com TLF: 615374067																		
	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)		TRABAJO DE FUERZA CON AUTOCARGAS 30' (ejercicios globales)		CIRCUITO INTENSIVO FUERZA INTERVÁLICA 40'' TRABAJO 20'' DESCANSO 3 VUELTAS (2 min REC) (Variar ejercicios)													
SWIM	250 variados 500 palas 4x50 puños cerrados 4x100 250 variados	250 variados 4x500 (1pala, 2aletas, 3palas, 4aletas) 250 variados		250 variados 150 suave + 50 fuerte x 2 = 1000 500 palas 250 variados		250 1000 palas 1000 aletas 1000 palas 250		9600										
DISTANCIA	1600	2500		2000		3500												
BIKE		RODILLO (1 hora rodaje)					CICLISMO CARRETERA 2:30/3 horas	100										
DISTANCIA		25 km					75-80 km											
RUN			CONTÍNUO EXT 70' SUAVE		CONTÍNUO EXT 60' SUAVE			25,5										
DISTANCIA			13,5 km		12 km													
COMENTARIOS	Primera semana con aumento de volumen e intensidad en el entrenamiento específico de natación. En dos sesiones trabajaremos la capacidad aeróbica con materiales y en otras dos potencia aeróbica. Utilizaremos el entrenamiento de las otras disciplinas para compensar la carga en natación (entrenando con baja intensidad), evadiéndose de la monotonía del entrenamiento del agua.																	