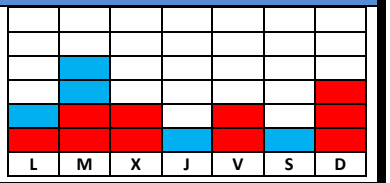
ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)

FECHAS	11/03- 17/03	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA
MAROCICLO	1					
MESOCICLO	3 (DESARROLLO)	S	64350	Aumentar el volumen e intensidad de carga específica de natación.	**TRIATLÓN DISTANCIA OLÍMPICA**	
MICROCICLO	11 (ESPECÍFICO NATACIÓN II)	B	940			
jccamaraperez@hotmail.com TLF: 615374067		R	300			

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)**		**TRIATLÓN DISTANCIA OLÍMPICA**	
SWIM	**250 variados 10x100 (30´´D) 500 250 variados**	**250 variados 2x1000 250 variados**		**250 variados 5x50 (20´´D) 500 5X50 (20´´D) 250 variados**		**NADO AGUAS ABIERTAS SUAVE 30´**		8000
DISTANCIA	**2000**	**2500**		**1500**		**1500**		
BIKE			**SPINING 60´ (potencia aeróbica pequeñas crestas aneróbicas)**		**CICLISMO CARRETERA 1 HORA RODAJE**			45
DISTANCIA			**25 km**		**20 km**			
RUN		**20´ (5:30) (2´4:30 + 2´5:00) x5 20´(5:30)**						12
DISTANCIA		**12 km**						
COMENTARIOS	Segunda semana con aumento de volumen e intensidad en el entrenamiento específico de natación. Paralelamente trabajaremos potencia aeróbica en disciplinas de carrera y ciclismo, con el fin de buscar una adaptación específica para el primer triatlón distancia olímpica. No hay descanso esta semana, no adaptamos la carga hacia otros objetivos, sino que estos sub-objetivos son entrenamientos para el gran objetivo: **IBERMAN**							

JOSÉ CARLOS CÁMARA PÉREZ – DOCTOR EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE