
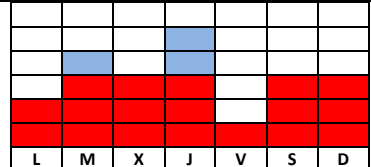


ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)

	FECHAS	18/03- 24/03	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA						
	MAROCICLO	1	S	68700									
	MESOCICLO	3 (DESARROLLO)											
	MICROCICLO	12 (ESPECÍFICO CARRERA I)	B	1045									
jccamaraperez@hotmail.com TLF: 615374067		R	362										
DIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL					
GYM	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 Aletas (50 crol, 50 tijera lateral, 50 espaldas) X 3 2x500 (1 palas y 2 aletas con técnica correcta brazos) 250 variados		250 variados 500 palas 4x250 500 palas 250 variados				4450					
DISTANCIA		1950		2500									
BIKE		90' RODILLO (mantenimiento cadencia 90 rpm)				3 horas CICLISMO CARRETERA		105					
DISTANCIA		20 km				75 km							
RUN	MÉTODO CONTÍNUO EXTENSIVO 60' C.C. (SUAVE)		VARIAC VELOC 20' c.c. suave 4x2000 (3 min trote recup entreserie) 20' c.c. suave	MÉTODO CONTÍNUO EXTENSIVO 80' C.C. (5:15)			MÉTODO CONTÍNUO EXTENSIVO 20 km (145-150 ppm)	62					
DISTANCIA	11,5 km		15 km	15,5 km			20 km						
COMENTARIOS	Primera semana de aumento en volumen e intensidad de la carga específica de carrera. En estas dos semanas específicas de carrera vamos a focalizar nuestra atención en el riesgo de lesiones. Corresponden a picos altos de intensidad y volumen de carrera, disciplina que por su alta frecuencia de impactos cíclicos pueden ocasionar sobrecargas. Es conveniente controlar individualmente el entrenamiento en estas dos semanas prestando atención a nuestras sensaciones aferentes												