


ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)

	FECHAS	25/03-31/03	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA								
	MAROCICLO	1			Aumentar el volumen e intensidad (magnitud) de la carga específica de la carrera.										
	MESOCICLO	3 (DESARROLLO)	S	73450											
	MICROCICLO	13 (ESPECÍFICO CARRERA II)	B	1205											
jccamaraperez@hotmail.com TLF: 615374067		R	425												
DIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL	L	M	X	J	V	S	D
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 500 (25 pies crol, 25 brazo derecho, 25 brazo izq, 25 fuerte) X5 500 palas resp bilateral 250 variados		250 variados 3 x 750 (1 palas, 2 aletas, 3 palas) 250 variados				4750							
DISTANCIA		2000		2750											
BIKE	CICLISMO CARRETERA 2:30 horas		RODILLO 1 HORA (SUAVE) (OPCIONAL)			3 horas CICLISMO CARRETERA		160							
DISTANCIA	65 km		20 km			75 km									
RUN		MÉTODO CONTÍNUO EXTENSIVO 70' (5:15)	MÉTODO FRACCIONADO 15' CTO 10X1000 15' VC	MÉTODO CONTÍNUO EXTENSIVO 90' C.C. (5:30)			MÉTODO CONTÍNUO EXTENSIVO 20 km (145-150 ppm)	63							
DISTANCIA		12,5 KM	14 km	16,5 km			20 km								
COMENTARIOS	Segunda semana de aumento en volumen e intensidad de la carga específica de carrera. El entrenamiento de ciclismo del Lunes tiene como objetivo descargar de la tirada de 20 km del día anterior, ritmo suave y reparador de fibras. Sólo si nos encontramos en buenas condiciones podemos hacer la sesión de rodillo del Miércoles.														