
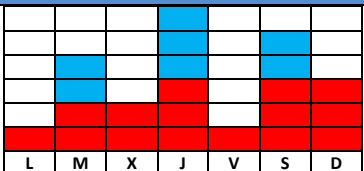


ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)

	FECHAS	01/04-07/04	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA						
	MAROCICLO	1	S	74850	Aumentar el volumen e intensidad (magnitud) de la carga específica en ciclismo.	MEDIA MARATÓN (OPCIONAL)							
	MESOCICLO	3 (DESARROLLO)					B	1490					
	MICROCICLO	14 (ESPECÍFICO CICLISMO I)	R	450									
jccamaraperez@hotmail.com TLF: 615374067													
DIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL					
GYM	CIRCUITO INTENSIVO FUERZA INTERVÁLICA (40''W-20''D-3 series) <i>Incluir ejercicios tren inferior pliometría</i>				CIRCUITO INTENSIVO FUERZA INTERVÁLICA 40''TRABAJO 20''DESCANSO 3 VUELTAS (2 min REC) (Variar ejercicios)	ESCOGER							
SWIM		250 variados 3x500 250 variados		250 variados 15x100 (20-30''''rec) 1000 palas 250 variados		NADO AGUAS ABIERTAS		7000					
DISTANCIA		2000		3000		2000							
BIKE		RODILLO 1 HORA (FUERZA ESPECÍFICA)		CICLISMO CARRETERA 2 HORAS		CICLISMO CARRETERA 3 HORAS (desnivel)	CICLISMO CARRETERA 2 HORAS	200					
DISTANCIA		25 km		50 km		75 km	50 km						
RUN			MÉTODO CONTÍNUO 1 HORA (5:00)				CARRERA CONTÍNUA 1 HORA	24					
DISTANCIA			12 km				12 km						
COMENTARIOS	Primera semana específica de ciclismo. Va a ser muy importante incluir intervalos de Fuerza Específica (cambios de ritmo, subidas, progresiones, sprints, ...) Ya que va a ser una semana con pocos impactos, es buen momento para empezar con ejercicios pliométricos (buscad ejercicios de poca intensidad, para empezar progresivamente). Nuestras sensaciones nos harán escoger el Sábado entre el nado o el ciclismo. La T2 del Domingo se puede sustituir por una competición de MEDIA MARATÓN. (Se han reajustado los totales acumulados)												