


ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)

	FECHAS	08/04-14/04	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA								
	MAROCICLO	1			Aumentar el volumen e intensidad (magnitud) de la carga específica en ciclismo.										
	MESOCICLO	3 (DESARROLLO)	S	79350											
	MICROCICLO	15 (ESPECÍFICO CICLISMO II)	B	1785											
jccamaraperez@hotmail.com TLF: 615374067		R	485												
DIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL							
GYM	CIRCUITO INTENSIVO FUERZA INTERVÁLICA (40'' W-20'' D-3 series)				CIRCUITO INTENSIVO FUERZA INTERVÁLICA 40'' TRABAJO 20'' DESCANSO 3 VUELTAS (2 min REC) (Variar ejercicios)										
SWIM		250 variados 10x50 (15-20'' rec) 1000 palas 10x50 (15-20'' rec) 250 variados		250 variados 5x(25 pto muerto izq, 25 pto muerto dcho, 25 crol suave, 25 crol fuerte) 1000 250 variados				4500							
DISTANCIA		2500		2000											
BIKE	RODILLO 1H (ritmo suave) TRABAJO RECUPERATORIO	CICLISMO CARRETERA 2 ó 2:30 H (desnivel elevado)	RODILLO 30' (ritmo suave)	CICLISMO CARRETERA 2 HORAS (CUESTAS, PROGRESIONES, SPRINTS...) FUERZA ESPECÍFICA		CICLISMO CARRETERA 3 HORAS (sin desnivel, práctica con acoples)	CICLISMO CARRETERA 2 HORAS (80% acoples) Ritmo competición	295							
DISTANCIA	20 km	65-70 km	10 km	50 km		85 km	60 km								
RUN			MÉTODO CONTÍNUO 1 HORA (5:00)		MÉTODO CONTÍNUO 1H (recuperación-5:30)		CARRERA CONTÍNUA 1 HORA								
DISTANCIA			12 km		11 km		12 km								
COMENTARIOS	Segunda semana específica de ciclismo. Tendremos 2 entrenamientos con intervalos de Fuerza Específica, Martes y Jueves (cambios de ritmo, subidas, progresiones, sprints, ...). No se incluye nada de pliometría. Se repiten las sesiones del fin de semana, aunque es el momento de practicar el mayor volumen del tiempo acoplado, adquiriendo sensaciones de bienestar y comodidad.														

T2