


ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)

	FECHAS	15/04-21/04	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA									
	MAROCICLO	1	S	86350			Estabilizar progresivamente el volumen de carga. Simular situación competitiva controlando factores.									
	MESOCICLO	4 (ESTABILIZACIÓN)														
	MICROCICLO	16 (ESTAB I)	B	1785												
	jccamaraperez@hotmail.com TLF: 615374067		R	485												
		L	M	X	J	V			S	D						
DIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL								
GYM	CIRCUITO AUTOCARGAS EJERCICIOS GLOBALIZADOS 3 SERIES		DESCANSO		CIRCUITO INTENSIVO FUERZA INTERVÁLICA 40'' TRABAJO 20'' DESCANSO 3 VUELTAS (2 min REC) (Variar ejercicios)											
SWIM		250 variados 5x50 10x150 (ritmo competición) 30''D 5x50 250 variados		250 variados 1500 (a elegir individualmente cómo realizar) 250 variados		250 variados 500 aletas 1000 palas 500 aletas 250 variados		7000								
DISTANCIA		2500		2000		2500										
BIKE	RODILLO 1H (ritmo suave) TRABAJO RECUPERATORIO				CICLISMO CARRETERA 2:30 horas (desnivel)			CICLISMO CARRETERA 3 HORAS (80% acoples) Ritmo competición	185							
DISTANCIA	20 km			75 km			90 km									
RUN		FUERZA ESPECÍFICA 20'CTO 12XCUESTAS 1'(BAJADA CAMINANDO) 30' VUELT CALMA			MÉTODO CONTÍNUO 1:30 H (recuperación-5:15)		CARRERA CONTÍNUA 1 HORA (6:00 min/km)	33,75								
DISTANCIA		8 km		15,75 km		10 km										
COMENTARIOS	Comenzamos a estabilizar la carga de cara a la competición. Todos los entrenamientos deben ser ya lo más específicos posible. De especial importancia en la T2 del Domingo hacer una simulación competitiva (estrategias de ingesta calórica, hidratación, material, horario, desnivel, velocidad...).															

ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)