
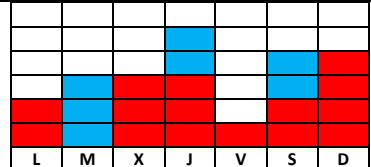


ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)

	FECHAS	22/04-28/04	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA						
	MAROCICLO	1			Descender progresivamente la carga, introducir ráfagas cortas de intensidad. Adaptación a situaciones competitivas específicas								
	MESOCICLO	5 PRECOMPETITIVO	S	86350									
	MICROCICLO	16 (ESTAB II)	B	1785									
jccamaraperez@hotmail.com TLF: 615374067		R	485										
DIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL					
GYM	CIRCUITO INTENSIVO FUERZA INTERVÁLICA 45" TRABAJO 15" DESCANSO 3 VUELTAS (2 min REC) (Autocargas buscando velocidad-resistencia)				CIRCUITO INTENSIVO FUERZA INTERVÁLICA 40" TRABAJO 20" DESCANSO 3 VUELTAS (2 min REC) (Variar ejercicios)								
SWIM		250 variados 500 10x100 (40" rec) 500 250 variados		250 variados 5x(25 pies crol, 25 pto muerto, 25 2 tiempos, 25 crol técnico) 500 ritmo comp cuidando técnica 250 variados		NADO AGUAS ABIERTAS		7000					
DISTANCIA		2500		1500		2000							
BIKE	CICLISMO BICI MONTAÑA 1 HORA (sin desnviel, suave, buscando sincronización fibras espec-no espec)			CICLISMO CARRETERA 2:00 horas FASES F. ESPEC. (cuestas, sprints, frec, alterno pies)			CICLISMO CARRETERA 3 HORAS (ritmo cómodo, 60-80% acoplado)	150					
DISTANCIA	17-20 km			50 km			80 km						
RUN			MÉTODO INTERVÁLICO 15' CTO 8X500 (1'30" rec) 25' (145-150 ppm)				CARRERA CONTÍNUA 40' (155-160 pp)	33,75					
DISTANCIA							8 km						
COMENTARIOS	Comenzamos a descender gradualmente y progresivamente la carga, introduciendo destellos de intensidad para ir despertando fibras específicas, dotándolas de una situación receptiva para la supercompensación. Adaptación a productos (geles, barritas, isotónicos) y materiales que vamos a tener el día de la prueba (marcas) e ir planeando estrategia de ingesta (qué comer-beber, cuándo, cómo, dónde y espacios de tiempo)												

T2

ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)