


ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)

	FECHAS	29/04-05/05	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA									
	MAROCICLO	1			AJUSTE COMPETITIVO DE LA CARGA											
	MESOCICLO	6 COMPETITIVO	S	92850												
	MICROCICLO	18 (TAPPING I)	B	2025												
	jccamaraperez@hotmail.com TLF: 615374067		R	524												
DIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL	L	M	X	J	V	S	D	
GYM	DESCANSO OPCIONAL SESIÓN NATACIÓN 2000 m SUAVE Y RELAJADA				CIRCUITO INTENSIVO FUERZA INTERVÁLICA 40'' TRABAJO 20'' DESCANSO 3 VUELTAS (2 min REC) (Variar ejercicios)											
SWIM					250 variados 2X1000 250 variados		NADO AGUAS ABIERTAS									
DISTANCIA					2500		2000									
BIKE			BICICLETA CARRETERA 2:00/2:30 (alta cadencia)	BICICLETA CARRETERA 4:00 H (última carga de bici)				CICLISMO CARRETERA 2 HORAS (ritmo cómodo, 60-80% acoplado)								
DISTANCIA			70 km	100-110 km	50 km			60 km								
RUN		CARRERA CONTÍNUA 120' (150 ppm)		TÉCNICA CARR 15' 15' CARRERA CONT 6X(ritmos de 1'y 2' normal) 15' CARRERA CONT			CARRERA CONTÍNUA 60' (155-160 pp)									
DISTANCIA		15 km		12 km			12 km									
COMENTARIOS	Primera semana de tapping (ajuste para competición). El Lunes tendremos una sesión voluntaria de natación, si se hace, que sea con objetivo de descarga y relajación. El Martes tendremos que elegir entre ciclismo o carrera, se hará la disciplina que peor pensemos que llevamos. Miércoles, último día de carga de ciclismo, imprescindible cumplir este entrenamiento. Jueves, activación de fibras específicas de carrera. Último ajuste individual (material, estrategia competitiva, desnivel, ritmo, prendas, productos de ingesta...) para el día de la competición. ESTAMOS SINTIENDO EL SUFRIMIENTO, ESTAMOS VIENDO LA META!!!															