


**ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)**

	FECHAS	06/05-12/05	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA										
	MAROCICLO	1	S	98550			SUPERCOMPENSACIÓN TOTAL	<b>IBERMAN LA LUZ</b> <b>"MEDIA DISTANCIA"</b> <b>11 de MAYO</b>									
	MESOCICLO	6 COMPETITIVO							B	2055							
	MICROCICLO	19 (TAPPING II)							R	532,5							
	<a href="mailto:jccamaraperez@hotmail.com">jccamaraperez@hotmail.com</a> TLF: 615374067																
DIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO			DOMINGO	TOTAL							
<b>GYM</b>	DESCANSO TOTAL		DESCANSO TOTAL			<b>IBERMAN LA LUZ</b> <b>"MEDIA DISTANCIA"</b>	DESCANSO TOTAL	5700  Ó  1 HORA SUAVE BICICLETA SIN DESNIVEL	8,5								
<b>SWIM</b>		250 variados 2x1000 250 variados			NADO AGUAS ABIERTAS 40' (intercalar 6x2' ritmo competición)					RECONOCIMIENTO CIRCUITO EN BICICLETA POR LA MAÑANA (OPCIONAL- RITMO MUY LIGERO)  RECOGIDA DE DORSALES							
DISTANCIA		2500			3200					LOCALIZACIÓN BOXES							
<b>BIKE</b>					CICLISMO CARRETERA 1 HORA (postura específica) (intercalar 3x5' ritmo COMP)					PUESTA A PUNTO MATERIAL  CHARLA INFORMATIVA							
DISTANCIA					30 km												
<b>RUN</b>		CARRERA VARIAC VELOC 20' suave 10' ritmo COMP 10' suave															
DISTANCIA		8,5 km															
<b>COMENTARIOS</b>	Semana previa al gran evento. El trabajo está realizado, sólo hace falta descansar, alimentarse bien y preparar mentalmente la carrera. Hace mucho tiempo que no tenemos tanto tiempo libre, dedicadlo a aquello que habéis descuidado todo este tiempo, va a merecer la pena. Planificad estratégicamente la carrera, que no falte nada, la motivación a tope, nos vamos a comer los kilómetros, vamos a por todas. Nuestro objetivo está cumplido, ahora.....VAMOS A DISFRUTARLO, GOOOO!!!! MUCHA SUERTE A TOD@S																