


ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)

	FECHAS	13/05-19/05	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA							
	MAROCICLO	1	S	102750	REGENERAR FIBRAS Y SISTEMAS DAÑADOS DE CARA AL BLOQUE II DE PREPARACIÓN									
	MESOCICLO	7 BASE I		B			2145							
	MICROCICLO	20(REGENERAT)	R	556,5										
	jccamaraperez@hotmail.com TLF: 615374067													
DIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL						
GYM					DESCANSO									
SWIM	250 variados 500 A1 3X200 A2 500 A1 250 variados			250 variados 500 A1 4x150 (25 parada fase aérea, 25 pto muerto, 25 pto muerto br dcho, 25 pto muerto izq, 25 crol normal, 25 crol progr) 500 A1 250 variados				4200						
DISTANCIA	2100			2100										
BIKE		CICLISMO CARRETERA 2 H (A2)						BTT 2:00 H A2	90					
DISTANCIA		50 km						40 km						
RUN			CONTÍNUO EXTENSIVO 50' A2				TRAIL 1:30 H A2		24					
DISTANCIA			9 km				15 km							
COMENTARIOS	ENHORABUENA A LOS FINISHER IBERMAN MD. Vamos a empezar el segundo bloque de preparación para el IBERMAN LD, antes haremos un pequeño trabajo regenerativo. En el bloque II de entrenamiento tomarán participación unas nomenclaturas (A1, A2, A3...) para determinar la intensidad del trabajo a realizar. Aunque personalmente no me gusta utilizar esta nomenclatura, por ser algo inexacta, es con la que mejor podemos entendernos en la relación entrenador-triatleta. EMPEZAMOS EL OBJETIVO IBERMAN LD, ESTAMOS JUSTO EN EL ECUADOR DE LA PREPARACIÓN, EN 20 SEMANAS SEREMOS FINISHERS IBERMAN LD!!!													