


ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)

	FECHAS	20/05-26/05	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA									
	MAROCICLO	1			READAPTACIÓN MUSCULAR A ESPECIFICIDAD DE ENTRENAMIENTO. RECORDATORIO CONSTRUCTIVO MUSCULAR COMO TRABAJO PREVENTIVO DE LESIONES.											
	MESOCICLO	7 BASE I	S	109150												
	MICROCICLO	21 (RE-ADAPT)	B	2370												
	iccamaraperez@hotmail.com TLF: 615374067		R	583,5												
DIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL	L	M	X	J	V	S	D	
GYM	CIRCUITO DE FUERZA GENERAL O DE BASE (CARGA LIVIANA EN GRANDES GRUPOS MUSCULARES) 10 EJ-3 SERIES		DESCANSO		CIRCUITO DE FUERZA GENERAL O DE BASE (CARGA LIVIANA EN GRANDES GRUPOS MUSCULARES) 10 EJ-3 SERIES											
SWIM		400 variados 5X(50 pies crol+50 pull) 3x200 A2 10X50 fuerte (30''rec) 750 A1 250 variados		400 variados 2x500 (1ª palas) A2 10x50 amplitud A2 (30''rec) 2x500 A2 (1 aletas, 2 palas) 500 variados					6400							
DISTANCIA		3000			3400											
BIKE	RODAJE CICLISMO (RODILLO VOLUNTARIO) 1:30 Ó 2 HORAS A1				CICLISMO CARRETERA 2:30 Ó 3:00 H A1-2		CICLISMO CARRETERA 3:00 HORAS A1		225							
DISTANCIA	55 Km				85-90 km		80 km									
RUN		TÉCNICA DE CARRERA 15' 20' A1 20' (2' en A3 y D trote en A1) 20' A1						TRAIL A1-A2 (poco desnivel) 15 km	27							
DISTANCIA		12 km						15 km								
COMENTARIOS	En los siguientes microciclos tomará presencia un recordatorio de trabajo de fuerza preventiva (con mayor porcentaje en tren inferior) con carga. Serán pocas semanas, tendremos que hacer una inclusión progresiva de carga, pero las suficientes para poder garantizar un trabajo preventivo que será el colchón contra las lesiones en puntos de volumen.															