


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

	FECHAS	03/06-09/06	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA							
	MAROCICLO	1			ADAPTACIÓN FUNCIONAL A LA CARGA CON FATIGA SEMANAL INCIDIENDO EN RÁPIDAS RECUPERACIONES									
	MESOCICLO	7 BASE I	S	125750										
	MICROCICLO	23 (ACUM II)	B	2710										
	<a href="mailto:jccamaraperez@hotmail.com">jccamaraperez@hotmail.com</a> TLF: 615374067		R	653,5										
DIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL						
<b>GYM</b>	CIRCUITO DE FUERZA GENERAL O DE BASE (CARGA LIVIANA EN GRANDES GRUPOS MUSCULARES) 10 EJ-3 SERIES		<b>DESCANSO</b>		CIRCUITO DE FUERZA GENERAL O DE BASE (CARGA LIVIANA EN GRANDES GRUPOS MUSCULARES) 10 EJ-3 SERIES									
<b>SWIM</b>	400 variados 5x(50 pies+50 pull) 5x200 (resp bilat-2 y 4 palas) 750 (toma tiempo) 250 variados			400 variados 3x500 (incluir resp bilat, 2 palas, progresiones, nado largo, ...) 10x50 sprint 500 aletas (focalizar técnica brazos) 250 variados		NADO AGUAS ABIERTAS 1 HORA  (libre elección de ejercicios)		8050						
DISTANCIA	2900			3150		2000								
<b>BIKE</b>		CICLISMO CARRETERA 2:30 HORAS (sin desnivel)				CICLISMO CARRETERA 3:30 HORAS (desnivel)		175						
DISTANCIA		75 km		100 km										
<b>RUN</b>		4x2000 (3' Rec)		MÉTODO CONTÍNUO 70' A2		MÉTODO CONTÍNUO 70' A2								
DISTANCIA		8 km		14 km		14 KM	48							
<b>COMENTARIOS</b>	Última semana con carga adicional con objetivo preventivo de lesiones. Muy importante la Transición del Martes, especial atención al segmento de ciclismo (incluir series de velocidad competitiva acoplados). Ya mismo comenzamos con los microciclos específicos.													