ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)

FECHAS	10/06-16/06	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA
MAROCICLO	1					
MESOCICLO	8 BASE II	S	132800	INICIAR TRABAJO ESPECÍFICO DISCIPLINAS TERRESTRES		
MICROCICLO	24 (ESPECÍF I)	B	2905			
jccamaraperez@hotmail.com TLF: 615374067		R	683,5			L M X J V S D

DIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL
GYM	**CIRCUITO INTENSIVO FUERZA INTERVÁLICA 40´´TRABAJO 20´´DESCANSO 3 VUELTAS (2 min REC) (Variar ejercicios)**		**DESCANSO**		**CIRCUITO INTENSIVO FUERZA INTERVÁLICA 40´´TRABAJO 20´´DESCANSO 3 VUELTAS (2 min REC) (Variar ejercicios)**			
SWIM		**400 variados 5x(50 pies crol+50 pull) 5x200 (2-4 hipox 3) 10x50 (30´´ rec) 500 (búsqueda amplitud) 250 variados**		**400 variados 3X500 (1 Y 3 palas, 2 pull) 20x50 (amplitud) 1000 A1 (opcional)**				7050
DISTANCIA		**3150**		**3900**				
BIKE	**BTT 2:30 H A2 (desnivel)**			**CICLISMO CARRET 3:00 H (Desnivel) W específico: 5 x subidas 2 km**			**CICLISMO CARRETERA (terreno ondulado) 3 H A2**	195
DISTANCIA	**50 km**			**70 km**			**75 km**	
RUN		**MÉTODO FRACC 20´trote A1 10x cuestas (200m) (R: bajada trote) 20´c.c. A1**				**TRAIL 2 H – A2**		30
DISTANCIA		**10 km**				**20 km**		