


ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)

	FECHAS	17/06-23/06	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA								
	MAROCICLO	1	S	138850			INCREMENTO EN INTENSIDADES DE TRABAJO ESPECÍFICO								
	MESOCICLO	8 BASE II	B	3140											
	MICROCICLO	25 (IMPACTO)	R	732											
	jccamaraperez@hotmail.com TLF: 615374067														
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)		MULTITRANSICIONES 3 X (20 bike+5 run)								
SWIM		400v 4x(25 amplio/25pto mto dcha/25pto mto izq/25 sprint) 4x25 pies (rec: 15'') 4x300 (50normal+25F+25sc 100) 2 y 4 palas 500 A1 250v		400v 500 A1 TOMA DE TIEMPO (2000 M) 250v					6050						
DISTANCIA		2850		3200											
BIKE		BICI CARRETERA 3h (des-1 puerto) Intercalar: Llano 4x(1'F-2's) Subida 4x(1'F-2's)			BICI CARRETERA (rodaje largo) 4 horas (con desnivel)				235						
DISTANCIA		75 km			100 km										
RUN	FARTLEK 15'A1 2X(3'F-1'30''s/4'F-2's/5'F-2's/4'F-2's/3'F) (rec: 5'A1) F=A3, s=A1 10'A1				TRAIL 1:30 H (desnivel)		48								
DISTANCIA	18 km			15 km											