


ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)

	FECHAS	24/06-30/06	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA										
	MAROCICLO	1	S	144650			INCREMENTO EN INTENSIDADES DE TRABAJO ESPECÍFICO										
	MESOCICLO	8 BASE II															
	MICROCICLO	26 (IMPACTO II)							B	3440							
	jccamaraperez@hotmail.com TLF: 615374067		R	768													
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		400v 5x(25 p. crol-25 braza-25 amp-25 p. espalda) 4x300 (1 y 3 palas) 4x(25 palas b. dcho-25 palas b. izq-50 amp-25 suave-25 sprint) 300v				400v 500 A1 10X100 A3 (45''rec) 8x25 A4 (50''rec) 500 A1 200v							5800				
DISTANCIA		3000				2800											
BIKE	RODILLO 1 HORA (descarga)	BICI CARRETERA 3h (des-1 puerto) Intercalar: Llano 4x(1'F-2's) Subida 4x(1'F-2's)							BICICLETA CARRETERA 2:30 H	BICICLETA CARRETERA 4 H (ondulado) 3x5'A3 llano 3x2'A3 subida				300			
DISTANCIA	25 km	ELEGIR			75 km				100 km	100 km							
RUN	CONTÍNUO EXTENSIVO 40' A1 (descarga)				VARIAC VELOC 1:20 H 10'A1-10'A2-5'A3-5'A2-10'A3-5'A2-10'A3-5'A2-5'A3-5'A2-10'A1		CARRERA CONTINUA 1 HORA (del 30'al 40'en A3)					36					
DISTANCIA	7 km				16 km		13 km										