


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

	FECHAS	01/07-07/07	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA								
	MAROCICLO	1	S	150150	EFICIENCIA EN EL CAMBIO DE RECLUTAMIENTO DE FIBRAS EN TRANSICIONES										
	MESOCICLO	9 DESARROLLO													
	MICROCICLO	27	B	3660											
	<a href="mailto:iccamaraperez@hotmail.com">iccamaraperez@hotmail.com</a>		R	818											
TLF: 615374067															
DIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL							
<b>GYM</b>	CIRCUITO INTENSIVO FUERZA INTERVÁLICA 40" TRABAJO 20" DESCANSO 3 VUELTAS (2 min REC) (Variar ejercicios)		DESCANSO  ó  CIRCUITO GENÉRICO DE FUERZA TREN SUPERIOR		CIRCUITO INTENSIVO FUERZA INTERVÁLICA 40" TRABAJO 20" DESCANSO 3 VUELTAS (2 min REC) (Variar ejercicios)										
<b>SWIM</b>		400v 3X(25 p.crol, 25p.braza atrás, 25 lat izq, 25 lat dcho) 300 pull (cada 75 m, 25 m con 3 brazadas izq y 3 dcha) 10x100 A3 (series pares con pull y palas) (r.45") 500 A1 8X25 A4 (r.40") 300v		<b>NADO EN AGUAS ABIERTAS</b>				T2: INVERTIR ORDEN DE TRANSICIÓN – PRIMERO CARRERA							
DISTANCIA		3000		2500				5500							
<b>BIKE</b>		BICI CARRETERA 3h (desnivel) Intercalar: Llano 3x(5' A3-acoples) Subida 3x(4' A3)				BICICLETA CARRETERA 3 H	BICICLETA CARRETERA 2 H (rodaje)								
DISTANCIA		80 km		90 km	50 km										
<b>RUN</b>	CONTÍNUO EXTENSIVO 45' A1 (AYUNAS)			INTERVAL TRAINING 20' A1 12X1000 A3 (nueva salida en 115 ppm) 20' A1		CARRERA CONTINUA 45' (10' en A3)	TRAIL 1:30 HORAS								
DISTANCIA	8 km		18 km	9 km	15 km										