


ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)

	FECHAS	08/07-14/07	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA						
	MAROCICLO	1			PUESTA A PUNTO OBJETIVO SUBMÁXIMO								
	MESOCICLO	9 DESARROLLO	S	159400									
	MICROCICLO	28	B	3994									
	jccamaraperez@hotmail.com TLF: 615374067		R	852									
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)				CIRCUITO INTENSIVO FUERZA INTERVÁLICA 40'' TRABAJO 20'' DESCANSO 3 VUELTAS (2 min REC) (Variar ejercicios)								
SWIM	400v 4x600 (cada 100, 50 en A3) 8X25 a3 (1' rec) 250 v	(distribución libre de distancia y tiempos – adaptación neopreno)		NADO EN AGUAS ABIERTAS Ó 1000 m NEOPRENO (si es en piscina)					9250				
DISTANCIA	3250	3000		3000									
BIKE		BICI CARRETERA 3h (desnivel) Intercalar: 3x7' A3 subida (progresivo)		BICI CARRETERA 2:30 H (rodaje suelto)		BICICLETA CARRETERA 3 H	BICICLETA CARRETERA 4 H (perfil variado-ondulado)		335				
DISTANCIA		75 km		70 km		90 km	100.115km						
RUN			TRAIL (desnivel) 1:30 H		TÉCNICA CARRERA 15' + 40' suave descarga	CARRERA CONTINUA 60' (ritmo IM)			34				
DISTANCIA			16 km		7 km	11 km							

T2