


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

	FECHAS	15/07-21/07	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA								
	MAROCICLO	1	S	164150			TAPPING SIERRA NEVADA LARGO								
	MESOCICLO	9 DESARROLLO		B					4104	L	M	X	J	V	S
	MICROCICLO	29	R	875											
<a href="mailto:iccamaraperez@hotmail.com">iccamaraperez@hotmail.com</a> 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)														
<b>SWIM</b>		400 v 3x (25 p. crol, 25 p. braza, 25 tijera lat. dcha, 25 tij. lat. izq) 6x200 A3 (amplitud)-series pares con palas 500 A1 100 braza		400 v 4x (25 p. crol, 25 pto muerto dcha, 25 pto mto izq, 25 amplitud) 200 pull A2 500 (cada 100 con 50 A2, 25 A3 y 25 A1 sucesivamente) 500 A2 (amplitud) 250 v		<b>TRIATLÓN</b>  <b>SIERRA NEVADA LARGO</b>  "Lo importante es cubrir la distancia. El objetivo es simplemente finalizar"  NADO CORTA DISTANCIA	DESCANSO  NADO CORTA DISTANCIA	4750							
DISTANCIA		2500		2250											
<b>BIKE</b>		BICI CARRETERA 3 H 3X5' A3 (subidas) Volumen alto de tiempo en A1	BICICLETA CARRETERA (A1) 1:20 H						110						
DISTANCIA		75 km	35 km												
<b>RUN</b>	MÉTODO CONTÍNUO 1 HORA A2 (10' A3) NO AYUNAS							22							
DISTANCIA	12 km		10 km												

**T2**