


ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)

	FECHAS	22/07-28/07	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA										
	MAROCICLO	1	S	168500			RECUPERACIÓN RÁPIDA DE TEJIDOS Y ENLACE A BLOQUE ESPECÍFICO IRONMAN										
	MESOCICLO	9 DESARROLLO							B	4254							
	MICROCICLO	30 (ENLACE)							R	892							
	jccamaraperez@hotmail.com TLF: 615374067																
					L	M			X	J	V	S	D				
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)		D E S C A N S O		CIRCUITO INTENSIVO FUERZA INTERVÁLICA 40'' TRABAJO 20'' DESCANSO 3 VUELTAS (2 min REC) (Variar ejercicios)												
SWIM		400v 4x(/25p. crol, 25 p. crol profundo, 25 p. braza, 25 p. crol) 8x250 (pares con palas/1-pull, 3-hipox3, 5-alternando 25 A3 y 25 A1, 7-pull) 400v		400v 4x(25 crol, 25 pto muerto izq, 25 pto muerto dcha, 25 amplitud) 200 pull pto muerto 15x100 A3 (pares palas, impares amplitud) 400v	NADO EN AGUAS ABIERTAS 30' nado continuo 10' técnica 30' nado continuo				9100								
DISTANCIA		3200			2900	3000											
BIKE	BICI CARRETERA 2 HORAS A1 (rodaje fácil)				BICI CARRETERA 2:30 H A1 (rodaje fácil)		BICI CARRETERA 2H A1 (rodaje)	BICI CARRETERA 3:00 H A2 (2x6' subidas 4x6' llano-incorporar acoples) A3	260								
DISTANCIA	50 km				65 km		55 km	90 km									
RUN		TRABAJO RECUPERATORIO CARRERA CONTÍNUA 1h20' A2 (pinceladas de A3 si nuestro estado lo permite)				M. C. VARIAC VELOC 1:30 H A2 (3X10' A3)	M. C. VARIAC VELOC 45' A2 (10' A3)	40									
DISTANCIA		13 km				18 km	9 km										