ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)

FECHAS	29/07-04/08	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA
MAROCICLO	1					
MESOCICLO	9 DESARROLLO	S	177450	AFRONTAR NIVEL ÓPTIMO EN ENTRENIAMIENTO DE FIN DE SEMANA CON CARGA ACUMULADA		
MICROCICLO	31 (IMPACTO)	B	4624			
jccamaraperez@hotmail.com TLF: 615374067		R	956			L M X J V S D

DIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL
GYM	**CIRCUITO INTENSIVO FUERZA INTERVÁLICA + RECUERDO DE CARGA TREN INFERIOR**				**CIRCUITO INTENSIVO FUERZA INTERVÁLICA + RECUERDO DE CARGA TREN INFERIOR**			
SWIM	**400V 4X(25p. crol+25 p. braza+ 25 pto mto izq+25 pto mto dcho+25 p. braza+25 p. crol+25 pto mto+25 amplitud) 4x400(pares palas, impares con 25 amplitud y 25 normal) 4x50 A3 250V**	**400 V 1500 (100 crol normal-100amplitud) 1000 (100 crol palas-100pull amplitud) 300v**		**NADO AGUAS ABIERTAS (NEOPRENO)**		**INVERTIR ORDEN TRANSICIÓN**	**T2 ORDEN NORMAL**	8950
DISTANCIA	**3250**	**3200**		**2500**				
BIKE		**BICI CARRETERA 3:00/3:30 H (4X5´Cuestas A3 2X10´llano acople A3)**		**BICI CARRETERA 3:00 (rodaje ligero)**		**BICI CARRETERA 3H A1 (rodaje)**	**BICI CARRETERA 4:30 H A2 (poco desnivel) (40% del tiempo acoplado)**	370
DISTANCIA		**90 km**		**80 km**		**80 km**	**120 km**	
RUN	**1:20 H A2**		**10´A1 5X2000 A3 10´A1**		**1:00 H (ayunas)**	**10´A1+10´A2+5´A3+5´A2+10´A3+5´A2+10´A3+5+ A2+5´A3+5´A2+5´A1**	**45´A2 Ritmo IM**	64
DISTANCIA	**16 km**		**13 km**		**12 km**	**15 km**	**8 km**	