
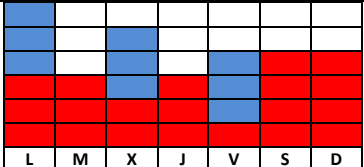


## ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)

	FECHAS	29/07-04/08	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA						
	MAROCICLO	1	S	187150	AFRONTAR NIVEL ÓPTIMO EN ENTRENAMIENTO DE FIN DE SEMANA CON CARGA ACUMULADA								
	MESOCICLO	9 DESARROLLO		4939									
	MICROCICLO	32 (IMPACTO II)	B	1018									
<a href="mailto:iccamaraperez@hotmail.com">iccamaraperez@hotmail.com</a> TLF: 615374067		R											
DIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL					
<b>GYM</b>		CIRCUITO INTENSIVO FUERZA INTERVÁLICA + RECUERDO DE CARGA TREN INFERIOR (velocidad en fase concéntrica)		CIRCUITO INTENSIVO FUERZA INTERVÁLICA + RECUERDO DE CARGA TREN INFERIOR (velocidad en fase concéntrica)			<b>NO NECESARIO</b>						
<b>SWIM</b>	400V 4x(50 crol, 25 p.crol, 25 p.braza, 50 crol, 25 p.crol, 25p. braza) 3x100 (25 amplitud, 25 pto mto izq, 25 pto mto dcha, 25 amplitud) 1 y 3 palas 4x250 (pares palas, impares pull) 10x50 (25 frec brazada, 25 amplitud 250V)		400v 3x100 (1 y 3 palas) 300 (cada 100 con 25 crol, 25 pto mto izq, 25 pto mto dcha, 25 amplitud) 2000 (alternando 100 amplitud – 100 pull) 250v		NADO AGUAS ABIERTAS	<b>INVERTIR ORDEN TRANSICIÓN</b>	<b>NO NECESARIO EN T2 VÁLIDO 6-8 H DESCANSO</b>	9700					
DISTANCIA	3250	3200	3250		3200								
<b>BIKE</b>		BICI CARRETERA 3:00/3:30 H (4X8' Cuestas A3 combinando sentado-de pie)		BTT NOCTURNO (poco desnivel)  <b>DESACTIVACIÓN PSICOLÓGICA</b>		BICI CARRETERA 2H (rodaje)	BICI CARRETERA 4:30 H A2 (poco desnivel) (40% del tiempo acoplado)	315					
DISTANCIA		85 km		60 km		80 km	120 km						
<b>RUN</b>	1:20 H A2 (ayunas) Con 2x10' A3		20' A1 10X400 cuestas A3 (rec. Bajada trote) 10' A1		TÉCNICA DE CARRERA 15' + 4X100 progresiones	MEDIA MARATÓN A2	1:20 H A2 (3X10' A3)	62					
DISTANCIA	16 km		9 km			21 km	16 km						