


ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)

	FECHAS	29/07-04/08	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA										
	MAROCICLO	1	S	196650			AFRONTAR NIVEL ÓPTIMO EN ENTRENAMIENTO DE FIN DE SEMANA CON CARGA ACUMULADA										
	MESOCICLO	9 DESARROLLO					B	5274									
	MICROCICLO	33 (ESPECIFICO)							R	1086							
	jccamaraperez@hotmail.com TLF: 615374067																
DIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL									
GYM		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)													
SWIM	400V 4X200 (25 crolc 25 braza, 25 p. crol, 25 p. braza, 25 crol, 25 pto mto izq, 25 pto mto dcha, 25 amplitud) 6x200 (pares palas, impares pull)=amplitud 10x50 A3 (30''rec) 300V		400v 3x400 (1º 50crol+25 p. crol+25 p.braza/2º 50 crol pull+50 pulgar costado/3º 50 crol+50 pto mto) 15x100 palas 200v		NADO AGUAS ABIERTAS	T2 INVERTIDA SEPARADA CON DESCANSO MÍNIMO 5H	T2	9750									
DISTANCIA	3250		3300		3200												
BIKE		BICI CARRETERA 3:00 H A2 (3X5' en progresión en cadencia desde 50-60 rpm hasta 120 rpm)		BICI CARRETERA (perfil llano) 80% acoplado 3x10' A3 ACOPLADO		BICI CARRETERA 2H (rodaje ligero descarga)	BICI CARRETERA 5:00 H (hidratación y alimentación específica IM)	335									
DISTANCIA		75 km		75 km		50 km	135 km										
RUN	1:00 H A1 (trote ligero de desdcarga) CON MÚSICA		1:40 H A2 5X5' A3		TÉCNICA DE CARRERA 15' + 4X100 progresiones	30 KM RITMO IM	45' A2	68									
DISTANCIA	10 km		20 km			30 km	8 km										