


ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)

	FECHAS	19/08-25/08	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA								
	MAROCICLO	1			Tras semana específica carrera, semana específica CICLISMO										
	MESOCICLO	9 DESARROLLO	S	204250											
	MICROCICLO	34(ESPECIF II)	B	5639											
	jccamaraperez@hotmail.com TLF: 615374067		R	1139											
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)		T1									
SWIM	400v 5x(25 p. crol-25 braza-25 amp-25 p. espalda) 4x300 (1 y 3 palas) 4x(25 palas b. dcho-25 palas b. izq-50 amp-25 suave-25 sprint) 300v		400v 200 PALAS (50 crol, 25 pto mto izq, 25 pto mto dcho, 100 crol) 3x600 (especial atención amplitud) 200 v			NADO EN CONDICIONES PROXIMAS A COMPETICION	T2	7600							
DISTANCIA	3000		2600			2000									
BIKE		BICI CARRETERA 3:30 H A2 (desnivel) Puerto de 10 km (2 min A3-2 min A2)		BICI CARRETERA (perfil ondulado) 80% acoplado 3x10' A3 ACOPLADO		BICI CARRETERA 2:30 H (porcentaje alto en A3) (culminar con nado descarga)	BICI CARRETERA 4:00 H (configurar ruta con perfil similar IBERMAN)	365							
DISTANCIA		85 km		85 km		75 km	100-120 km								
RUN			1:30 H A2 (5x5' A3)		MÉTODO CONTÍNUO EXTENSIVO 1:40 H A2		1:20 H A2 (2X5' A3)	53							
DISTANCIA			18 km		20 km		15 km								