


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

	FECHAS	26/08-01/09	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA								
	MAROCICLO	1	S	213250			Culminar con clima psicológico positivo al concluir entrenamiento del Domingo con fatiga semanal acumulada.								
	MESOCICLO	9 DESARROLLO		B											
	MICROCICLO	35(ESPECIF III)	R	1206											
<a href="mailto:jccamaraperez@hotmail.com">jccamaraperez@hotmail.com</a> TLF: 615374067															
L	M	X	J	V	S	D									
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>2 OPCIONES</b>								
<b>SWIM</b>	400 V 5x300 (1, 3 y 5 palas, 2 y 4 pull) 500 suaves 10x50 (30´D) 300v		400v 2200 (200 palas-200 normal) MÁXIMA AMPLITUD Y DESLIZAMIENTO 200 V			NADO AGUAS ABIERTAS		<b>T2</b>	9000						
DISTANCIA	3200		2800			3000									
<b>BIKE</b>		BICI CARRETERA 3:30 H A2 (desnivel) 3x2 km ascenso		BICI CARRETERA 2 H A1-A2		BICI CARRETERA 2:00 H A1-A2	BICI 160 KM (llano) Ritmo IM	BICI 100 KM (ond) Ritmo IM	300						
DISTANCIA		90 km		55 km		55 km	160 km	100							
<b>RUN</b>	1:00 A1  (descarga)		15´A1-30´A2- 5´A3-15´A2- 10Á3- 20´A2- 5´A3- 5´A1		MÉTODO CONTÍNUO EXTENSIVO 1:30 RITMO IM			20 km  RITMO IM	67						
DISTANCIA	11 km		21 km		15 km			20 km							