
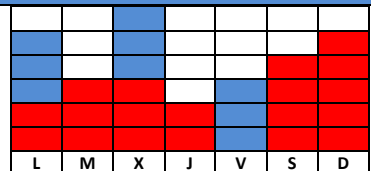


ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)

	FECHAS	02/09-08/09	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA								
	MAROCICLO	1	S	222400			Culminar con clima psicológico positivo al concluir entrenamiento del Domingo con fatiga semanal acumulada.								
	MESOCICLO	9 DESARROLLO	B	6304											
	MICROCICLO	36(ESPECIF IV)	R	1268											
iccamaraperez@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 4X(25 crol normal-25 p crol-25 p braza-50 crol ampl-25 br dcho-25 br izq-25 amplitud) 5x300 (impares palas) 300 v		400V 2000 (100palas-100 pull) 5X50 A3 300 V		NADO AGUAS ABIERTAS	T2 INVERTIDA	SIN T2. CARRERA PARA LA TARDE	9150							
DISTANCIA	3000		2950		3200										
BIKE		BICI CARRETERA 3:30 H A2 (DESNIVEL) 3X10' A3 en subida		BICI CARRETERA 2H A2 (rodaje animado)		BICI CARRETERA 2:00 H A1 (rodaje suave) MUCHA CADENCIA	BICI CARRETERA 6:00 H RITMO IM	365							
DISTANCIA		90 km		60 km		55 km	160 km								
RUN	1:20 A1 (rodaje ligero recuperación)		20' A1 TÉCNICA CARRERA 15' 5X2000 A3 15' A1			2:15 H A2 (5' A3 cada 20')	45' A2 (con 5' A3)	62							
DISTANCIA	12 km		16 km			25 km	9 km								