
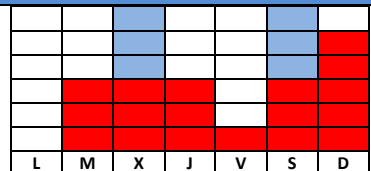


**ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)**

	FECHAS	09/09-15/09	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA						
	MAROCICLO	1			Mantenimiento y control de curva compensatoria en zonas bajas, intercalando estímulos para su conservación. Preparación de condiciones para una eficaz supercompensación								
	MESOCICLO	10ESTABILIZAC	S	222400									
	MICROCICLO	37(ESPECIF V)	B	6689									
	<a href="mailto:jccamaraperez@hotmail.com">jccamaraperez@hotmail.com</a>		R	1309									
TLF: 615374067													
DIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL					
<b>GYM</b>	<b>D E S C A N S O</b>	CIRCUITO INTENSIVO FUERZA INTERVÁLICA 40'' TRABAJO 20'' DESCANSO 3 VUELTAS (2 min REC) (Variar ejercicios)		CIRCUITO INTENSIVO FUERZA INTERVÁLICA 40'' TRABAJO 20'' DESCANSO 3 VUELTAS (2 min REC) (Variar ejercicios)		<b>T1</b>	<b>SIN T2-CARRERA PARA LA TARDE</b>						
<b>SWIM</b>			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 (condiciones cercanas a competición)		6300					
DISTANCIA			3300			3000							
<b>BIKE</b>		BICI CARRETERA 2:30 H A2 (2x10' acople)	BICI CTRA 3:00 H A2 desnivel (3x5' subida)			BICI CARRETERA 3:30 H A1 (mantener rodaje A1, alta cadencia)	BICI CARRETERA 5 H A2 (PERFIL SEMEJANTE IBERMAN) 3x10' acople	385					
DISTANCIA		75 km	80 km			90 km	140						
<b>RUN</b>	1:20 A2 3x10' A3			20' A1 6XA3 cuestas 3-4% inclinación 800-1000m 20' A1	20' A1 TÉCNICA DE CARRERA 20' ESTIRAMIENTOS ASISTIDOS		1 h A2 2X5' A3	41					
DISTANCIA	16 km			13 km			12 km						