


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

	FECHAS	16/09-22/09	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA										
	MAROCICLO	1	S	230400			Mantenimiento y control de curva compensatoria en zonas bajas, intercalando estímulos para su conservación. Preparación de condiciones para una eficaz supercompensación										
	MESOCICLO	10ESTABILIZAC															
	MICROCICLO	38(AJUSTE I)														B	7024
	<a href="mailto:jccamaraperez@hotmail.com">jccamaraperez@hotmail.com</a> TLF: 615374067															R	1352
DIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO										DOMINGO	TOTAL
<b>GYM</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>T2 INVERTIDA</b>										
<b>SWIM</b>	400v 4x(25 crol-25p. crol-25p. br-25 crol) 3x(25 crol-25 pto mto izq-25 pti mto dcha-25 amplitud) 3x300 (1 y 3 palas) 2x100 amplitud (disminuyendo brazadas) 200v		400v 3x100 A3 (30'') 1500 con variación velocidad (50F-50S-100F-100S) 300v		<b>NADO AGUAS ABIERTAS</b>			8000									
DISTANCIA	2500		2500		3000												
<b>BIKE</b>		<b>BICI CARRETERA</b> 3:00 H 3X6' cuestas con cadencia alta		<b>BICI CARRETERA</b> 2:30 H 2X15' acople ritmo IM (D 5'A1)		<b>BICI CARRETERA</b> 4 H (rodaje alta cadencia) 2X20' acople ritmo IM (D 5'A1)	<b>BICI CARRETERA</b> 2:30 H (rodaje ligero)	335									
DISTANCIA		80 km		70 km		110 km	75 km										
<b>RUN</b>			1:20 H 3X10'A3		1:20 H 20' en R3 6X100 progresiones		1:20 H 3X5'A3	43									
DISTANCIA			15 km		14 km		14 km										