ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)

FECHAS	23/09-29/09	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA
MAROCICLO	1					
MESOCICLO	11 (COMPET)	S	235200	RECUPERACIÓN METABÓLICA I BREVE ACTIVACIÓN FIBRAS RÁPIDAS PARA CORRECTA SINERIGIA CON FIBRAS LENTAS VELOCIDAD EN CURVA COMPENSATORIA		L M X J V S D
MICROCICLO	39 (TAPPING I)	B	7264			
jccamaraperez@hotmail.com TLF: 615374067		R	1394			

DIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL
GYM		**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)**	**D E S C A N S O**	**T2 INVERTIDA**	**T2**	
SWIM	**400 V 600 TÉCNICA (ELECCIÓN PUNTOS DÉBILES) 4x300 (2 y 4 palas) 300 V**		**400 V 1500 alternando (100 crol normal+100 crol pull) 400 V**					4800
DISTANCIA	**2500**		**2300**					
BIKE		**BICI CARRETERA 2:00 H 2x5´A3 en subida**		**BICI CARRETERA 2:00 H (2x20´acople Cadencia alta)**		**BICI CARRETERA 2:00 H (rodaje ligero Cadencia alta)**	**BICI CARRETERA 2:30 H (3x10´acople)**	240
DISTANCIA		**55 km**		**60 km**		**55 km**	**70 km**	
RUN	**45´A1 (bajo) (trote descarga)**		**CCVV 15´A1+ 10´A2+ 20´(1´A3+2´A1) 10´A2+2 10´A1**		**O 45´ SWIM (75% TÉCNICA)**	**60´ A2 (3X5´A3)**	**45´A2 (5´A3)**	42
DISTANCIA	**8 km**		**13 km**			**12 km**	**9 km**	