



ENTRENAMIENTO FINISHER IBERMAN (05-OCT-2012)

	FECHAS	30/09-06/10	ACUM. TOTAL		OBJETIVO SEMANAL	COMPETICIONES	DISTRIBUCIÓN CARGA									
	MAROCICLO	1	S	235200	PREPARACIÓN ESPECÍFICA COMPETITIVA PARA IBERMAN LD											
	MESOCICLO	12 (COMPET)		7264												
	MICROCICLO	40 (TAPPING II)	R	1394												
	iccamaraperez@hotmail.com TLF: 615374067															
		L	M	X				J	V	S	D					
DIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO									
GYM		CIRCUITO INTENSIVO FUERZA INTERVÁLICA 40´ TRABAJO 20´ DESCANSO 3 VUELTAS (2 min REC) (Variar ejercicios)		D E S C A N S O	A S E R P O S I B L E, A P R I M E R A H O R A	HA LLEGADO EL GRAN DÍA. MUCHA SUERTE A TODOS Y DISFRUTAD DE IBERMAN	D E S C A N S O									
SWIM	400 V 1X(25 crol, 25 p. crol, 25 p. braza, 50 crol amplitud, 25 pto mto izq, 25 pto mto dcha, 25 crol amplitud) 3x200 (amplitud un punto por encima IM) 300 V		NADO CONTÍNUO A1 25´ (3x2´ A2 amplitud)			15´ NADO EN ESCENA COMPETITIVA										
DISTANCIA	1500															
BIKE		BICI CARRETERA 1:00 A1 (2x5´ A3)	BICI CARRETERA 45´ A1 (2X3´ A3)			BICI CARRETERA 30´ (paseo A1) CON 3´ A3										
DISTANCIA																
RUN	CARRERA CONTÍNUA 20´ A1 5X100 progresión (buena técnica)		CARRERA CONTÍNUA 15´ A1 3X100 progresión (buena técnica)	CARRERA CONTÍNUA 10´ A1												
DISTANCIA																