7

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO IMDER APARTADÓ

Entrenador	Sergio Hernandez Urango	**Coordinador**	WILDER ZAPATA VELASQUEZ
Microciclo N°: 17	**De Lunes: 23 de MAYO de 2022 a Domingo: 29 de mayo de 2022**	**Disciplina deportiva: Atletismo**	

Objetivo del Microciclo: desarrollo de las capacidades fisicas

DIA	OBJETIVO DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN	V.T. SESIÓN	OBSERVACIONES DEL METODÓLOGO
Lunes	trabajo de fuerza	Trabajo de fuerza explosiva, arranque, cargada, media pierna al 50%, 60%, 70% del RM de cada persona con un volumen total del microciclo 30%	90´	
Martes	trabajo resistencia a la velocidad	Resistencia a la velocidad 1x80 mts al 95% con 3´de recuperación, 1x100 mts al 95% con 3´ de recuperación, 1x120 mts al 90% con 5´ de recuperación,	90´	
Miércoles	trabajo de fuerza	Trabajo de fuerza explosiva, arranque, cargada, media pierna al 50%, 60%, 70% del RM de cada persona con un volumen total del microciclo 40%	90´	
Jueves	trabajo de velocidad	Habilidades coordinativa, técnicas de carrera, 5x30 mts al 100% con 3´ de recuperación, 3x40 mts al 100% con 5´de recuperación, 2x50 mts con 7´de	90	
Viernes	trabajo de fuerza	Trabajo de fuerza explosiva, arranque, cargada, media pierna al 50%, 60%, 70% del RM de cada persona con un volumen total del microciclo 30%	90	
Sábado	trabajo de velocidad	Habilidades coordinativa, técnicas de carrera, 5x30 mts al 100% con 3´ de recuperación, 3x40 mts al 100% con 5´de recuperación, 2x50 mts con 7´de	90	
Domingo	descanso	descanso	0	
TOTAL VOLUMEN SEMANAL			**540´**	**OBSERVACIONES GENERALES METODÓLOGO:**

Entrenador: Sergio Hernandez Urango Firma: