Deporte/Equipo: Atletismo Velocidad y Salto — **Entrenador:** Sergio Hernandez — **Rama:** Ambas: Masculina y Femenina — **Categoría:** Departamentales

MESES	Febrero	Marzo	ABRIL	Mayo	JUNIO	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
PERIODO	Preparatorio							Competitivo			
ETAPA	General			Especial				Cimas precompetitivas de juegos departamentales: Intercoelagidos, Escolares y Regionales			Competitivo: departamentales

MESOCICLO

- Mesociclo ENTRANTE Fuerza General adaptación anatomica, estabilidad-propiocepción en plataforma estable e inestable y corrección de desbalances,asimetrias y fortalecimiento general del nucleo-zona core, dorsales, gimnasia alemana, ejercicios generales para hombros y demás grupos musculares
- Basico Desarrollador de la fuerza máxima: ejercicios principales para el desarrollo de la fuerza en los msculos motores primarios en el atletismo d velocidad y salto: Media sentadilla, press de banca plana, peso muerto, arranque, cargada, thuster y los demas que considere el entrenador
- Basico Estabilizador de la Fza Máxima: Se trabaja la fuerza máxima con los mismo ejercicios e intensidades de acuerdo al metodo de trabajo en el mesociclo anterior para adaptar a los atletas a los nuevos pesos de sobrecarga (principio de aumento progresivo de la carga, de sobrecarga, de adaptación y de accesibilidad en el entrenamiento deportivo)
- Mesociclo Basico Desarrollador de la Fuerza Explosiva: tiene como objetivo desarrollar los niveles de fuerza explosiva ya que, de cauerdo a las fases de Bompa del trabajo de la fuerza se ha creado la base de adaptación biologica, aumento de los niveles de fuerza máxima y se debe potenciar los niveles ganados para que se utilice la fuerza de manera rapida-explosiva a los requerimeintos de los gesto técnicos propios del deporte: potencia de salto, potencia de despegue, potencia de aceleración, ect. Propondre algunos ejercicios para este fase en la hoja de medios pero ya queda a crietrio del entrenador.
- Mesocilo Estabilizador de la Fza Explosiva: para adaptar el sistema nervioso central a las acciones explosivos raidas se trabaja durante este mesociclo sobre pocos ejercicios y muy especificos de la fuerza que mantengan los niveles de fuerza explosiva desarrollados en el mesociclo anterior.
- Mesociclo precompetitivo: juegos interclegiados y escolares. Trabajo de fuerza explosivo rapido con medios altamente especificos. Se intensifica el trabajo con los juegos del sector educativo en terminos de lo especifico del deporte ya que en estas fechas tentativas son las competencias.
- Mesociclo precompetitivo: Cima de Juegos regionales, pre juegos departamentales. Se intensifica el trabajo con tareas especificas de acuerdo a las pruebas de competición, se trabaja con simulacion de competencias.
- Mesociclo competitivo: Juegos deportivos departamentales y salida de forma test finales para periodo transitorio

MICROCICLOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
FECHAS (dias)	1	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	15	20	27	4	11	18	25	1	8	21	1	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26
	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	19	26	3	10	17	24	31	7	14	31	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	31
TIPO MICRO	C	C	C	CH	C	R	Ch	Ch	C	R	Ch	Ch	Ch	R	CH	CH	CH	R	C	R	CH	CH	Ch	R	Ch	Ch	Ch	R	Ch	Ch	CH	C	R	A	C	C	C	C	R	A	A	R	A	C	R	C	C	R
L																																																
M																																																
REGIMEN SEMANAL M																																																
J																																																
V																																																
S																																																
D																																																
DÍAS ENTRENAMIENTO	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	5	0	0	0	0	6	5	5	6	5	0	6	0	0	6
DIAS DE COMPETENCIA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5	5	5	0	0	0	0	0	5	0	5	5	0
DÍAS DESCANSO	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1
# ENTRENAMIENTOS	10	12	12	10	12	12	10	10	10	11	10	10	10	12	10	10	10	12	10	12	10	10	10	12	10	10	12	12	12	12	12	10	12	9	0	0	0	0	12	9	9	12	9	0	12	0	0	12
# HORAS ENTOS	20	24	24	24	24	24	20	20	20	22	20	20	20	24	20	20	20	24	20	24	20	20	20	24	20	20	20	24	20	20	20	20	24	18	0	0	0	0	24	18	18	24	18	0	24	0	0	22
#HORAS COMPETENCIA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18	18	18	18	0	0	0	0	0	18	0	18	18	0
V. TOTAL HORAS	20	24	24	20	24	24	20	20	20	22	20	20	20	24	20	20	20	24	20	24	20	20	20	24	20	20	20	24	20	20	20	20	24	18	18	18	18	18	24	18	18	24	18	18	24	18	18	22
CONTROL FÍSICO						CF1				CF2				CF3						CF4				CF5				CF6				CF7										CF8		CF9			
CONTROL MÉDICO																																																
CONTROLES TÉCNICOS						CT1				CT2				CT3						CT4				CT5				CT6				CT7										CT8		CT9			
CONTROL PSICOLOGICO																												CP1				CP2											CP3	CP4			
5		5	5	5	5					5				5					5	5	5			5				5				5		5	5	5	5	5			5		5	5	5	5
CARGAS 4	4					4	4	4	4		4	4	4		4	4	4				4	4	4		4	4	4		4	4	4	4		4						4	4	4					
VOLUMEN 3				3			3	3			3	3	3		3	3	3				3	3	3		3	3	3		3	3	3			3	3	3	3	3		3	3	3	3		3	3	
2		2	2		2	2			2	2				2					2	2	2			2	3	3	2	2				2	2					2	2	2			2			2
INTENSIDAD 1	1																																														

Eventos Locales

Test

- Nombres de los test fisicos aplicar en el macrociclo.
- Test de resisetncia 2000 metros. Test fisico de fuerza: Arranque
- Cargada, Test de press de banca plana, test de media sentadilla
- Test de wells flexibilidad, test de velocidad: 50, 80 y 100 metros
- Nombres de los test tecnicos aplicar: pasada de vallas, ataque a la valla, acomplamiento en las zancadas, con maxima frecuencia y amplitud: medida por tiempo en distancia especifica, técncia de brazeo en coordinación sinergia brazos-pies, etc
- Nombres de los test psicologicos aplicar: Charlas, preguntas psicoafectivas, relación con los padres, compañeros, preparación para la larga vide deportiva y aprender del deporte como modo de vida

Observaciones

VOLUMEN	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	3	3	3	3	5	4	4	5	4	5	5	3	3	2
INTENSIDAD	1	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	5	5	5	5	2	3	3	2	3	3	2	5	5	5