Plantilla Microciclo De Trabajo

Microciclo Numero: 1 **Fecha inicio: 03/10/2022** **Fecha terminación: 08/10/2022**

Unidades de Entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente

bjetivo general del microciclo: Estimular la capacidad física de la velocidad, seguir trabando con la flexibilidad y la oordinación de los niños y jóvenes por medio de ejercicios dirigidos al deporte del beisbol, logrando incentivarlos a la práctica d actividad física respetando los protocolos de bioseguridad en estos tiempos de pandemia.

troducción general a la Unidad de entrenamiento: Se le informa de manera clara y concreta a los deportistas sobre el objeti sión, los ejercicios a realizar y la importancia de estos con respecto al plan de trabajo estructurado 3´

	Lunes	Jueves
bjetivo eneral	Estimular la capacidad fisica de la velocidad en todos los jóvenes y niños.	Objetivo general: Estimular la capacidad fisica de la velocidad en todos los jóvenes y niños.
Parte inicial	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 15´ Tiempo rotal: 30´	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 10´ Tiempo rotal: 25’
Parte central	1.Bulpen con los lanzadores de una distancia de 45 pies enseñanza de los gestos técnicos 30’ 2.Sprins de home primera 10 repeticiones 15’ Tiempo total 1.Drills de lanzamientos a una distancia de 10—20— 30 mts sentados y arrodillados 10’ 2.Drills de enseñanza básica de la posición del infield para recibir la pelota de rolling 15’ 3.Drils para recibir la pelota del fildeo lateral 10’ 4.Corridas de bases 15’ Tiempo total 55’ 45’	1. Técnicas de carreras en trayecto de 30 metros con conos 5 repeticiones y sin conos estimulando el mejoramiento de la velocidad 15’ 2. Trabajo con los lanzadores soltar largo y los receptores tirando a las bases 15’ 3. Bateo bola bombeada jugadores de campo 20’ Tiempo total 50’
Parte final	Vuelta a la calma 5’ Charla o retroalimentación y juego recreativo 10’ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Total tiempo sesión: 105’	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5´ Tiempo total de la sesión 95’
	Martes	**Viernes**
bjetivo eneral	Estimular la capacidad fisica de la velocidad en todos los jóvenes y niños.	Objetivo general: Estimular la capacidad fisica de la velocidad en todos los jóvenes y niños.
Parte inicial	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 10´ Tiempo rotal: 25’	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 15´ Tiempo rotal: 30´

Parte central	.Drills de lanzamientos a una distancia de 10—20— 30 mts sentados y arrodillados 10’ 2.Drills de enseñanza básica de la posición del infield para recibir la pelota de rolling 15’ 3.Drils para recibir la pelota del fildeo lateral 10’ 4.Corridas de bases 15’ Tiempo total 50’	1. Trabajo de campo del infield rolling de frente de lado y hacia delante 20’ 2.Ejercicios de coordinación y concentración con estimul del implemento y sin el 10’ 3.Charla sobre reglamento, el objetivo del juego del beisbol y sobre la importancia de ser un buen beisbolista estimulo motivacional 20’ Tiempo total 50’
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo total de la sesión 90’	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo total de la sesión 100’
	Miércoles	**Sábado**
bjetivo eneral	Estimular la capacidad fisica de la velocidad en todos los jóvenes y niños.	Objetivo general: Estimular la capacidad fisica de la velocidad en todos los jóvenes y niños.
Parte inicial	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 10´ Tiempo rotal: 25´	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 15´ Tiempo rotal: 30´
Parte central	1. Corrida de bases home primera base 3 repeticiones y 2 home a segunda base 15’ 2. Bateo colectivo 3 repeticiones cada bateador 35’ Tiempo total 50’	1. Trabajo de bateo colectivo perfeccionamiento de Tiempo total de 60’
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo total de la sesión 95’	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo total de la sesión 110’

Plantilla Microciclo De Trabajo					
Microciclo Numero:	**2**	**Fecha inicio:**	**10/10/2022**	**Fecha terminación:**	**15/10/2022**
Unidades de Entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente					
Objetivo general del microciclo: Estimular la capacidad física de la resistencia, flexibilidad, la fuerza, velocidad y la coordinación, trabajamos con los niños y jóvenes por medio de ejercicios dirigidos por el deporte del beisbol, logrando incentivarlos a la práctica de la actividad física, respetando los protocolos de bioseguridad en esta pandemia.					
Introducción general a la Unidad de entrenamiento: Se le informa de manera clara y concreta a los deportistas sobre el objetivo sesión, los ejercicios a realizar y la importancia de estos con respecto al plan de trabajo estructurado 3´					

Lunes		**Jueves**	
Objetivo general	Estimular la capacidad física de la fuerza, velocidad, resistencia, coordinación y flexibilidad en todos los jóvenes y niños y los fundamentos técnicos—táctico.	Objetivo general	Estimular la capacidad física de la fuerza, velocidad, resistencia, coordinación y la flexibilidad en todos los jóvenes y niños y los fundamentos técnico—tactico.
Parte inicial	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ Tiempo rotal: 22´		Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ Tiempo rotal: 22’
Parte central	Trabajos de los fundamentos técnicos de las posiciones del infield tercera y el shor stop 60’ Conceptos sobre el reglamento del beisbol 10’ Trabajo de flexibilidad 15’ Tiempo total 85’		Trote 15’ Ejercicios con bandas elásticas tren inferior y superior 15’ Trabajos con los conos fortalecimiento de piernas y coordinación técnica de carreras 15’ Trabajo de canclillas peso corporal y sentadillas con una sola pierna y dos piernas 15’ Bateo colectivo bate pesado y bate liviano 30’ Tiempo Total 90’
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5´ Total tiempo sesión: 127’		Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5´ Tiempo total de la sesión 132’
Martes		**Viernes**	
Objetivo general	Estimular la capacidad física de la fuerza, velocidad, resistencia, coordinación y la flexibilidad en todos los jóvenes y niños y los fundamentos técnicos—tactico.	Objetivo general	Estimular la capacidad física de la fuerza, velocidad, resistencia, coordinación y la flexibilidad en todos los jóvenes y niños y los fundamentos técnicos—tactico.
Parte inicial	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ Tiempo rotal: 22´		Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ Tiempo rotal: 22´
Parte	Trote 10’		Trote 15

central	Trabajo con los lanzadores asistencia en las diferentes bases 15’ Trabajos con los receptores tiros a las bases 15’ Ejercicios de flexibilidad 15’ Trabajo de corrida de base home primera base 15’ Tiempo Total 70’	Ejercicios de fuerza con el peso corporal 15’ Ejercicios con bandas elásticas tren superior 15’ Ejercicios de flexibilidad 15’ Trabajo de velocidad corrida de bases home segunda base 15’ Tiempo total 75’
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo sesión 112’	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5 Tiempo sesión 117’
Miércoles		**Sábado**
Objetivo general	Estimular la capacidad física de la fuerza, velocidad, resistencia, coordinación y la flexibilidad en todos los jóvenes y niños y los fundamentos técnicos—tactico.	Objetivo general: Estimular la capacidad física de la fuerza, velocidad, resistencia, coordinación y la flexibilidad en todos los jóvenes y niños y los fundamentos técnicos—tactico.
Parte inicial	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ Tiempo Total: 22´	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ Tiempo rotal: 22´
Parte central	Ejercicios para espalda: ejercicios alternados con dominadas en barra fija, se realizaran series 10, 8, 6 y 2x4 después de terminado el ejercicio debe alternarse con 3x6 rep. De dominadas de frente o con agarre invertido según el ejercicio. 60’ 1. P.CON MANCUERNAS 3X6 REP. 2. R.EN POLEA ALTA 3X6 REP. 3. R.P. ALTA AGARRE INVERTIDO 3X6 REP. 4. R. EN P. BAJA A UN BRAZO 3X6 REP. 5. Ejercicios de flexibilidad 15’ Tiempo Total 75’	Juego de observación equipos mixtos 80’ Tiempo total
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo total de la sesión 117’	Vuelta a la calma 15´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo total de la sesión 122’

Plantilla Microciclo De Trabajo					
Microciclo Numero: 3		**Fecha inicio: 17/010/2022**		**Fecha terminación: 22/10/2022**	
Unidades de Entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente					
Objetivo general del microciclo: Estimular la capacidad de la velocidad, seguimos trabajando con la flexibilidad y la coordinación con los niños y jóvenes por medio de ejercicios dirigidos por el deporte del beisbol, logrando incentivarlos a la práctica de la actividad física, respetando las normas de bioseguridad en estos tiempos de pandemia.					
Introducción general a la Unidad de entrenamiento: Se le informa de manera clara y concreta a los deportistas sobre el objetivo sesión, los ejercicios a realizar y la importancia de estos con respecto al plan de trabajo estructurado 3´					
Lunes			**Jueves**		
Objetivo general	Estimular la capacidad física de la velocidad en todos los jóvenes y niños y fundamentos técnicos—tactico.		Objetivo general	Estimular la capacidad física de la velocidad en todos los jóvenes y niños y fundamentos técnicos—tactico.	
Parte inicial	Calentamiento general Movilidad articular Estiramientos Calentamiento especifico Tiempo rotal:	5´ 5´ 5´ 7´ 22´		Calentamiento general Movilidad articular Estiramientos Calentamiento especifico Tiempo rotal:	5´ 5´ 5´ 7´ 22
Parte central	1. En parejas frente a frente se tiran la bola simulando un rolling de frente, ambos lados y hacia adelante con el guante y sin él. 15’ 2. Ubicaos en dos grupos A fildea de rolling y el B recibe en primera base posterior mente cambian 30’ Tiempo total 45’			1. flay al aufiel en todas las direcciones y ntiros a las diferentes bases del infield. 20’ 2. Rolling al infield en todas las direcciones y tiro a primera base. 20’ 3. Bateo con bola bombeada colectivo 20’ Tiempo total 60’	
Parte final	Vuelta a la calma Charla o retroalimentación Sugerencias por parte de los deportistas Total tiempo sesión:	5´ 10´ 5´		Vuelta a la calma Charla o retroalimentación Sugerencias por parte de los deportistas	5´ 10´ 5´
Martes			**Viernes**		
Objetivo general	Estimular la capacidad física de la velocidad en todos los jóvenes y niños y fundamentos técnicos—tactico.		Objetivo general	Estimular la capacidad física de la velocidad en todos los jóvenes y niños y fundamentos técnicos—tactico.	
Parte inicial	Calentamiento general Movilidad articular Estiramientos Calentamiento especifico Tiempo rotal:	5´ 5´ 5´ 7´ 22’		Calentamiento general Movilidad articular Estiramientos Calentamiento especifico Tiempo rotal:	5´ 5´ 5´ 7´ 22´

Parte central	1. Bulpen en pareja uno recibe de receptor y el otro de lanzador y viceversa 15’ 2. Flay a los aufielders en cada posición de frente de lado y hacia adelante 15’ 3. Juego de enseñanza de las posiciones y explicación del juego del beisbol 20’ Tiempo total 50’	1, Bateo colectivo con bate pesado dependiendo del peso corporal de cada atleta en varias estaciones con bola estática, simulación del swuin y bola lanzada en la malla. Tiempo total 45’
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5
	Miércoles	**Sábado**
Objetivo general	Estimular la capacidad física de la velocidad en todos los jóvenes y niños y fundamentos técnicos—tactico.	Objetivo general: Estimular la capacidad física de la velocidad en todos los jóvenes y niños y fundamentos técnicos—tactico.
Parte inicial	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ Tiempo rotal: 22´	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ Tiempo rotal: 22´
Parte central	1. Trabajo de los lanzadores con ejercicios de repeticiones de la biomecánica del lanzamiento con la media 20’ 2. Bateo con bate pesado en la malla y el batintín 70’ Tiempo total 90’	Juego de observación equipos A Y B mixtos Tiempo total 90’
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo total 132’	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo total 132’

Plantilla Microciclo De Trabajo					
Microciclo Numero: 4		**Fecha inicio: 24/10/2022**		**Fecha terminación: 29/10/2022**	
Unidades de Entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente					
Objetivo general del microciclo: Estimular la capacidad física de la resistencia, flexibilidad, la fuerza, velocidad y la coordinación, trabajamos con los niños y jóvenes por medio de ejercicios dirigidos por el deporte del beisbol, logrando incentivarlos a la práctica de la actividad física, respetando los protocolos de bioseguridad en esta pandemia.					
Introducción general a la Unidad de entrenamiento: Se le informa de manera clara y concreta a los deportistas sobre el objetivo sesión, los ejercicios a realizar y la importancia de estos con respecto al plan de trabajo estructurado 3´					
Lunes			**Jueves**		
Objetivo general	Estimular la capacidad física de la fuerza, Velocidad, resistencia, coordinación y flexibilidad en todos los jóvenes y niños y los fundamentos técnicos—tactico.		Objetivo general	Estimular la capacidad física de la fuerza, velocidad, resistencia, coordinación y la flexibilidad en todos los jóvenes y niños y los fundamentos técnicos—tactico.	
Parte inicial	Calentamiento general Movilidad articular Estiramientos Calentamiento especifico Tiempo rotal:	5´ 5´ 5´ 7´ 22´		Calentamiento general Movilidad articular Estiramientos Calentamiento especifico Tiempo rotal:	5´ 5´ 5´ 7´ 22’
Parte central	Trabajo de fundamentos técnicos de jugadores del infield segunda y primera base Bateo colectivo con bola bombeada Tiempo	60’ 20’ 80’		Trote Ejercicios para espalda: ejercicios alternados con dominadas en barra fija, se realizaran series 10, 8, 6 y 2x4 después de terminado el ejercicio debe alternarse con 3x6 rep. De dominadas de frente o con agarre invertido según el ejercicio. 60’ 1. P.CON MANCUERNAS 3X6 REP. 2. R.EN POLEA ALTA 3X6 REP. 3. R.P. ALTA AGARRE INVERTIDO 3X6 REP. 4. R. EN P. BAJA A UN BRAZO 3X6 REP. 5. Ejercicios de flexibilidad 15’ Tiempo Total 75	
Parte final	Vuelta a la calma Charla o retroalimentación Sugerencias por parte de los deportistas Total tiempo sesión:	5´ 10´ 5´ 122’		Vuelta a la calma Charla o retroalimentación Sugerencias por parte de los deportistas Tiempo total de la sesión	5´ 10´ 5´ 117’
Martes			**Viernes**		
Objetivo general	Estimular la capacidad física de la fuerza, velocidad, resistencia, coordinación y la flexibilidad en todos los jóvenes y niños y los fundamentos técnicos—tactico.		Objetivo general	Estimular la capacidad física de la fuerza, velocidad, resistencia, coordinación y la flexibilidad en todos los jóvenes y niños y los fundamentos técnicos—tactico.	
Parte inicial	Calentamiento general Movilidad articular Estiramientos Calentamiento especifico Tiempo rotal:	5´ 5´ 5´ 7´ 22´		Calentamiento general Movilidad articular Estiramientos Calentamiento especifico Tiempo rotal:	5´ 5´ 5´ 7´ 22´

Parte central	Trabajo con jugadores en base y tiros de los receptores 30´ Trabajo de campo jugadores de infield y doble play 25´ Bateo colectivo con jugadas ofensivas y defensivas 50’ Ejercicios de flexibilidad 15’ Tiempo total 120’	Trote 15 Ejercicios de fuerza con el peso corporal 15’ Ejercicios con bandas elásticas tren superior 15’ Ejercicios de coordinación 15’ Ejercicios de flexibilidad 15’ Tiempo total 75’
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo sesión 122’	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5 Tiempo sesión 117’
	Miércoles	**Sábado**
Objetivo general	Estimular la capacidad física de la fuerza, velocidad, resistencia, coordinación y la flexibilidad en todos los jóvenes y niños y los fundamentos técnicos—tactico.	Objetivo general: Estimular la capacidad física de la fuerza, velocidad, resistencia, coordinación y la flexibilidad en todos los jóvenes y niños y los fundamentos técnicos—tactico.
Parte inicial	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ Tiempo Total: 22´	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ Tiempo rotal: 22´
Parte central	’ Ejercicios con bandas elásticas tren inferior y superior 15’ Trabajo de reacción y velocidad a distancia de 20 metros 15’ Trabajos de fundamentos técnicos de fildeo de jugadores del aufield 35’ Ejercicios de flexibilidad 15’ Charla teorica sobre reglamento 5’ Tiempo Total 90’	Juego de observación equipo A Y B mixto en diferentes categorías Tiempo total 90’
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo total de la sesión 132’	Vuelta a la calma 15´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo total de la sesión 132’