PLAN DE ENTRENAMIENTO

Mes: Desde el 21 Octubre hasta el 20 de Noviembre de 2022
Macrociclo: II
Periodo: competitivo
Etapa: pre competitiva
Duración: 4 semanas

Objetivo: preparar a los deportistas para afrontar futuras competencia.

medio	Alto	medio	Alto	Medio	alto	Descanso
Lunes	martes	miércoles	Jueves	viernes	sábado	domingo
Trabajo de fuerza explosiva, arranque, cargada, media pierna desde el 50%, 80%, del RM de cada persona con un volumen total del microciclo 30%	Resistencia anaerobia 10 x 30 mts al 100% con 3´ de recuperación	*Trabajo de fuerza explosiva, arranque, cargada, media pierna desde el 50%, 80%, del RM de cada persona con un volumen total del microciclo 40%*	1x 80 mts al 100% 10´ de recuperación 1x 100 mts al 100% 10´ de recuperación 1x 120 mts al 100%	*Trabajo de fuerza explosiva, arranque, cargada, media pierna desde el 50%, 80%, del RM de cada persona con un volumen total del microciclo 30%*	Entrenamiento técnico de relevos 4x100 mts todas las categorías	DESCANSO

Observaciones: este mesociclo tuvo 4 semanas según el cronograma de competencias.

