Plantilla Microciclo De Trabajo					
Microciclo Numero: 1		**Fecha inicio: 06/02/2023**		**Fecha terminación: 12/02/2023**	
Unidades de Entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente					
Objetivo general del microciclo: Estimular las capacidades físicas como la fuerza y la resistencia, en este periodo preparatorio y en esta etapa de preparación física general o mantenimiento físico del atleta trabajamos con los niños y jóvenes por medio de ejercicios dirigidos por el deporte del desarrollo del béisbol.					
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, la resistencia, en todos los jóvenes y niños.		Objetivo general	Estimular la capacidad física de la fuerza, la resistencia, en todos los jóvenes y niños.	
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	’				
Parte final	Vuelta a la calma Charla o retroalimentación Sugerencias por parte de los deportistas Total tiempo sesión:	5´ 10´ 5´ 132’	Vuelta a la calma Charla o retroalimentación Sugerencias por parte de los deportistas Tiempo total de la sesión	5´ 10´ 5´ 102’
Martes			**Viernes**		
Objetivo general	Estimular la capacidad física de la fuerza, la resistencia, en todos los jóvenes y niños.		Objetivo general	Estimular la capacidad física de la fuerza, la resistencia, en todos los jóvenes y niños.	
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			Ejercicios en circuitos	10’	

central		Ejercicios con bandas elásticas tren superior e inferior 15’ Trabajos de fortalecimiento de piernas en las graderías, ejercicios para mejorar la fuerza en el tren inferior. 45’ Trabajo de fuerza swuin con bate pesado 15’ Tiempo total 90’
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo sesión 92’	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5 Tiempo sesión 132’
	Miércoles	**Sábado**
Objetivo general	Estimular la capacidad física de la fuerza, la resistencia, en todos los jóvenes y niños.	Objetivo general: Estimular la capacidad física de la fuerza, la resistencia, en todos los jóvenes y niños.
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. 50’ 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. Bateo con bate pesado 10’ Tiempo Total 60’
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 112’

PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO

Microciclo Numero: 2 **Fecha inicio: 13/02/2023** **Fecha terminación: 18/02/2023**

Unidades de Entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente

bjetivo general del microciclo: Estimular la capacidades en esta etapa de preparación física general, física de la fuerza, seguir abando con la flexibilidad y la coordinación de los niños y jóvenes por medio de ejercicios dirigidos al deporte del beisbol, grando incentivarlos a la práctica de la actividad

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 de la fuerza en todos los músculos del tren inferior y superior.	Objetivo general: Estimular la capacidad de la fuerza en todos los músculos del tren inferior y superior.
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. con los lanzadores trabajos de fortalecimiento de los brazos con theraban y trabajos de gradas fortalecimientos de su tren inferior.. 30’ 2.Sprins de home primera 10 repeticiones 15’ 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 100’	fallones con barra a la barbilla 12/ 10/ 8/ Abdominales comprimidas 30/3 x pc Remo sentado 12/ 10/ 8/ Hiperextensión del tronco 30/3 x pc Mollones polea x delante 12/ 10/ 8/ Retroversión de piernas 30/3 x pc Millones polea x delante agarre invertido 12/ 10/ 8/ Estiramiento espalda 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 de la fuerza en todos los músculos del tren inferior y superior.	Objetivo general: Estimular la capacidad de la fuerza en todos los músculos del tren inferior y superior.
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. Drills de recepción sin tiros 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 sin tiros a las bases 20’ 2.Ejercicios de coordinación y concentración 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 de la fuerza en todos los músculos del tren inferior y superior.	Objetivo general: Estimular la capacidad de la fuerza en todos lo músculos del tren inferior y superior.
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	Vuelos con mancuernas 12/---10/ Abdominales comprimidas 25/3 Alternadas de frente 12/----10/ Elevación de caderas 45° 25/3 Press militar maquina 12/50---10/60 Plancha 60/3 Press francés a brazo9 12/ 10/ Romanas 25/3 Extencion de codos atrás 12/ 10/ Resorte 25/3 Flexoextencion de codo polee 12/ 10/ Tiempo total 50’	1. Trabajo en 5 estaciones con diferentes ejercicios d fuerza, coordinación y flexibilidad, sin implement haciendo énfasis en cada uno de las capacidades físicas involucradas en la sesión de entrenamiento como son fuerza, flexibilidad y coordinación. Tiempo total de 45’
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 95’

PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO		
Microciclo Numero: 3	**Fecha inicio: 20/02/2023**	**Fecha terminación: 25/02/2023**
Unidades de Entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente		
Objetivo general del microciclo: Estimular las capacidades físicas en esta etapa de la preparación física general de la fuerza, la coordinación, y la flexibilidad de miembros inferiores y superiores principalmente los músculos y articulaciones, a través de ejercicios-medios estáticos en los cuales se da gran estimulación elastina para que los deportistas puedan llegar alcanzar mayores rangos de movimientos propicios en favor de mejorar su desempaño en los lanzamientos sin el mayor riesgo de una lesión o dolencias, y molestias.		
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 de flexibilidad de los músculos intervenidos del manguito rotador Nota: El manguito rotador es indispensable para la carrera de un beisbolista y softbolista no esperes lesionártelo para trabajarlo.	Estimular la capacidad de flexibilidad de los músculos y articulaciones del manguito rotador
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 15´ Tiempo rotal: 30’
Parte central	Ejercicios basicos con pelota de goma sin el implemento en 4 estaciones haciendo la rotacion, motivando más a la coordinación de los movimientos técnicos. 1.Recibir la pelota de frente 10´ 2.lanzamiento de la pelota 10´ 3.recibir la pelota en forma de infield 10 ´ 4.ejrcicios de payaso, saltarines currucas, esquipen ,tijeras 10´ Tiempo total 40’	1 .fortalecimiento de los brazos con énfasis a todas las articulaciones y músculos involucrados con el manguito rotador con el estímulo del teretube o liga. 15’ 2.lanzamientos con bolas pesadas 5’ 3.fildeos de flay 15’ 4.fildeo de rolling de frente, laterales y hacia delante 15’ 5.corrida de base home primera con la llanta 10’ Tiempo total 60’
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5´ Total tiempo sesión: 90’	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5´ Tiempo total de la sesión 110’

	Martes	**Viernes**
Objetivo general	Estimular la capacidad de flexibilidad de los músculos y articulaciones del manguito rotador	Estimular la capacidad de flexibilidad de los músculos y articulaciones del manguito rotador
Parte inicial	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´

	Calentamiento especifico 15´ Tiempo rotal: 30´	Calentamiento especifico 15´ Tiempo rotal: 30´
Parte central	Aprendizaje de las posiciones del infield primera base, segunda base, tercera base, shore stop y tercera base con una duración de 10'en cada posición y haciéndole referencia de la enseñanza del juego del beisbol con una duración de 20' Tiempo total 60'	Ejercicios básicos con pelota de goma sin el implemento en 4 estaciones haciendo la rotacion, motivando más a la coordinación de los movimientos técnicos. 1.Recibir la pelota de frente 10´ 2.lanzamiento de la pelota 10´ 3.recibir la pelota en forma de infield 10 ´ 4.ejrcicios de payaso, saltarines currucas, esquipen ,tijeras 10´ Tiempo total 40'
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5' Tiempo sesión 110'	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5
	Miércoles	**Sábado**
Objetivo general	Estimular la capacidad de flexibilidad de los músculos y articulaciones del manguito rotador	Objetivo general
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 7´ Tiempo rotal: 22´
Parte central	1.fortalecimiento de los brazos con énfasis a todas las articulaciones y músculos involucrados con el manguito rotador con el estímulo del teretube o liga 15' 2.ejercicios de coordinación con estimulo la pelota y sin pelota 10' 3.desplazamientos laterales de frente de para atrás con implementos y sin implementos 10' 4.carreras a una distancia de 60 mts con una llanta en la cintura 10' 5.charla teorica sobre como es el juego del beisbol 10' Tiempo total 55'	1.trabajos de gestos técnicos de los lanzadores con la media 15' 2.trabajos del balancín del lanzador de lado y de frente 15' 3.fortalecimiento de las piernas con su peso corporal haciendo el balancín de lanzar 15' 4.carreras con la llanta a una distancia de 80 mts 10' Tiempo total 55'
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5' Tiempo total de la sesión 105'	Vuelta a la calma 15´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5' Tiempo total de la sesión 107'

Coliseo Cubierto Antonio Roldán Betancur
Cra. 104 No. 104C-65 / Apartadó, Antioquia / Tel.: 828 99 44
Email: asistente@imderapartadó.gov.co

PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO

Microciclo Numero: 4 **Fecha inicio: 27/02/2023** **Fecha terminación: 04/03/2023**

Unidades de Entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente

bjetivo general del microciclo: Estimular las capacidades físicas en esta etapa de la preparación física general y ondicionamiento físico de la fuerza, la coordinación y la flexibilidad de miembros inferiores y superiores principalmente los úsculos y articulaciones , a través de ejercicios medios-estáticos en los cuales se dan gran estimulación elastina para que los portistas puedan llegar alcanzar mayores rangos de movimientos propicios en favor de mejorar su desempeño en los nzamientos sin el mayor riesgo de una lesión o dolencias y molestias.

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 de la fuerza en todos los músculos del tren inferior y superior.	Objetivo general: Estimular la capacidad de la fuerza en todos los músculos del tren inferior y superior.
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’	fallones con barra a la barbilla 12/ 10/ 8/ Abdominales comprimidas 30/3 x pc Remo sentado 12/ 10/ 8/ Hiperextensión del tronco 30/3 x pc Mollones polea x delante 12/ 10/ 8/ Retroversión de piernas 30/3 x pc Millones polea x delante agarre invertido 12/ 10/ 8/ Estiramiento espalda 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 de la fuerza en todos los músculos del tren inferior y superior.	Objetivo general: Estimular la capacidad de la fuerza en todos los músculos del tren inferior y superior.
Parte inicial	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´

	Calentamiento especifico 10´ Tiempo rotal: 25’	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**
ojetivo eneral	Estimular la capacidad de la fuerza en todos los músculos del tren inferior y superior.	Objetivo general: Estimular la capacidad de la fuerza en todos lo músculos del tren inferior y superior.
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	Vuelos con mancuernas 12/---10/ Abdominales comprimidas 25/3 Alternadas de frente 12/----10/ Elevación de caderas 45° 25/3 Press militar maquina 12/50---10/60 Plancha 60/3 Press francés a brazo9 12/ 10/ Romanas 25/3 Extencion de codos atrás 12/ 10/ Resorte 25/3 Flexoextencion de codo polee 12/ 10/ Tiempo total 50’	1. Trabajo en 5 estaciones con diferentes ejercicios d fuerza, coordinación y flexibilidad, utilizando implementos y sin implementos haciendo énfasis e cada uno de las capacidades físicas involucradas e la sesión de entrenamiento como son fuerza, flexibilidad y coordinación. Tiempo total de 45’
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 95’

Coliseo Cubierto Antonio Roldán Betancur
Cra. 104 No. 104C-65 / Apartadó, Antioquia / Tel.: 828 99 44
Email: asistente@imderapartadó.gov.co

PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO

Microciclo Numero: 5 **Fecha inicio: 06/03/2023** **Fecha terminación: 11/03/2023**

Unidades de Entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente

Objetivo general del microciclo: Estimular las capacidades físicas en esta de preparación física general o acondicionamiento físico de fuerza, la coordinación y la flexibilidad de miembros inferiores y superiores principalmente en los músculos y articulaciones a través de ejercicios medios- estáticos en los cuales se dan gran estimulación elastina para que los deportistas puedan llegar alcanzar mayores rangos de movimientos propicios en favor de mejorar du desempeño en los lanzamientos sin el mayor riesgo de una lesión, dolencia o molestia.

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 de la fuerza de todos loa músculos involucrados del tren inferior y superior	Objetivo general: Estimular la capacidad de la fuerza de todos los músculos involucrados del tren inferior y superior
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 15´ Tiempo rotal: 30’
Parte central	Ejercicios basicos con pelota de goma sin el implemento en 4 estaciones haciendo la rotacion, motivando más a la coordinación de los movimientos técnicos. 1.Recibir la pelota de frente 10´ 2.lanzamiento de la pelota 10´ 3.recibir la pelota en forma de infield 10 ´ 4.ejrcicios de payaso, saltarines currucas, esquipen ,tijeras 10´ Tiempo total 40’	1 .fortalecimiento de los brazos con énfasis a todas las articulaciones y músculos involucrados con el manguito rotador con el estímulo del teretube o liga. 15’ 2.lanzamientos con bolas pesadas 5’ 3.fildeos de flay 15’ 4.fildeo de rolling de frente, laterales y hacia delante 15’ 5.corrida de base home primera con la llanta 10’ Tiempo total 60’
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5´ Total tiempo sesión: 90’	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5´ Tiempo total de la sesión 110’
	Martes	**Viernes**
Objetivo general	Estimular la capacidad de la fuerza de todos los músculos involucrados del tren inferior y superior	Objetivo general: Estimular la capacidad de la fuerza de todos los músculos involucrados del tren inferior y superior
Parte inicial	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 15´	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 15´

	Tiempo rotal: 30´	Tiempo rotal: 30´
Parte central	Aprendizaje de las posiciones del infield primera base, segunda base, tercera base, shore stop y tercera base con una duración de 10'en cada posición y haciéndole referencia de la enseñanza del juego del beisbol con una duración de 20' Tiempo total 60'	
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5' Tiempo sesión 110'	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5
	Miércoles	**Sábado**
Objetivo general	Estimular la capacidad de la fuerza de todos los músculos involucrados del tren inferior y superior	Objetivo general: Estimular la capacidad de la fuerza de todos los músculos involucrados del tren inferior y superior
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 7´ Tiempo rotal: 22´
Parte central	1.fortalecimiento de los brazos con énfasis a todas las articulaciones y músculos involucrados con el manguito rotador con el estímulo del theratube o liga 15' 2.ejercicios de coordinación con estimulo la pelota y sin pelota 10' 3.desplazamientos laterales de frente de para atrás con implementos y sin implementos 10' 4.carreras a una distancia de 60 mts con una llanta en la cintura 10' 5.charla teorica sobre como es el juego del beisbol 10' Tiempo total 55'	
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5' Tiempo total de la sesión 105'	Vuelta a la calma 15´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5' Tiempo total de la sesión 107'

PLAN GRAFICO SELECCIÓN APARTADO DE BEISBOL A JUEGOS DEPARTAMENTALES 2023

TF	TEST FISICOS
TT	TEST TECNICOS
CAM	CAMPAMENTOS
INT	INTERCAMBIOS
COM	COMPETENCIA

| | | |