7

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO IMDER APARTADÓ

Entrenador	Sergio Hernandez Urango	**Coordinador**	WILDER ZAPATA VELASQUEZ
Microciclo N°: 13	**De Lunes: 10 de Abril de 2023 a sabadó : 15 de Abril de 2023**	**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 explosiva	Calentamiento metodologia de saltos, multisaltos, triple derecho triple izquierdo, alternos Trabajo de fuerza explosiva, arranque, cargada, media pierna al 50%, 60%, 70% del RM de cada persona con un volumen total del microciclo 40% con saltos en vallas y 500 mts complementarios	120´	
Martes	trabajo de velocidad	calentamiento, 10min de trote intenso, técnica de carrera, movilidad articular y estiramiento. 4 x 40 mts, 3 x 50 mts, 2 x 60 mts 1 x 80 mts con 3min micropausa y 8 de macropausa,	120´	
Miércoles	Trabajo de fuerza explosiva	Calentamiento metodologia de saltos, multisaltos, triple derecho triple izquierdo, alternos Trabajo de fuerza explosiva, arranque, cargada, media pierna al 50%, 60%, 70% del RM de cada persona con un volumen total del microciclo 40% con saltos en vallas y 500 mts complementarios	120´	
Jueves	trabajo resistencia a la velocidad	calentamiento, 10min de trote intenso, técnica de carrera, movilidad articular y estiramiento. 2x 150 mts 2 x 200 mts 2 x 250 mts	120´	
Viernes	Trabajo de fuerza explosiva	Calentamiento metodologia de saltos, multisaltos, triple derecho triple izquierdo, alternos Trabajo de fuerza explosiva, arranque, cargada, media pierna al 50%, 60%, 70% del RM de cada persona con un volumen total del microciclo 40% con saltos en vallas y 300 mts complementarios	120´	
Sábado	trabajo resistencia a la velocidad	calentamiento, 10min de trote intenso, técnica de carrera, movilidad articular y estiramiento. 2x 150 mts 2 x 200 mts 2 x 250 mts	120´	
Domingo	descanso	descanso	0	
TOTAL VOLUMEN SEMANAL			**720´**	**OBSERVACIONES GENERALES METODÓLOGO:**

Entrenador: Sergio Hernandez Urango Firma: Sergio Hdz U.

Powered by CamScanner

7

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO IMDER APARTADÓ

Entrenador	Sergio Hernandez Urango	**Coordinador**	WILDER ZAPATA VELASQUEZ
Microciclo N°: 14	**De Lunes: 17 de Abril de 2023 a sabadó : 22 de Abril de 2023**	**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 explosiva	Calentamiento metodologia de saltos, multisaltos, triple derecho triple izquierdo, alternos Trabajo de fuerza explosiva, arranque, cargada, media pierna al 50%, 60%, 70% del RM de cada persona con un volumen total del microciclo 40% con saltos en vallas y 500 mts complementarios	120´	
Martes	trabajo de velocidad	calentamiento, 10min de trote intenso, técnica de carrera, movilidad articular y estiramiento. 4 x 40 mts, 3 x 50 mts, 2 x 60 mts 1 x 80 mts con 3min micropausa y 8 de macropausa,	120´	
Miércoles	Trabajo de fuerza explosiva	Calentamiento metodologia de saltos, multisaltos, triple derecho triple izquierdo, alternos Trabajo de fuerza explosiva, arranque, cargada, media pierna al 50%, 60%, 70% del RM de cada persona con un volumen total del microciclo 40% con saltos en vallas y 500 mts complementarios	120´	
Jueves	trabajo resistencia a la velocidad	calentamiento, 10min de trote intenso, técnica de carrera, movilidad articular y estiramiento. 2x 150 mts 2 x 200 mts 2 x 250 mts	120´	
Viernes	Trabajo de fuerza explosiva	Calentamiento metodologia de saltos, multisaltos, triple derecho triple izquierdo, alternos Trabajo de fuerza explosiva, arranque, cargada, media pierna al 50%, 60%, 70% del RM de cada persona con un volumen total del microciclo 40% con saltos en vallas y 300 mts complementarios	120´	
Sábado	trabajo resistencia a la velocidad	calentamiento, 10min de trote intenso, técnica de carrera, movilidad articular y estiramiento. 2x 150 mts 2 x 200 mts 2 x 250 mts	120´	
Domingo	descanso	descanso	0	
TOTAL VOLUMEN SEMANAL			**720´**	**OBSERVACIONES GENERALES METODÓLOGO:**

Entrenador: Sergio Hernandez Urango Firma: Sergio Hdz U.

Powered by CamScanner

7

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO IMDER APARTADÓ

Entrenador	Sergio Hernandez Urango	**Coordinador**	WILDER ZAPATA VELASQUEZ
Microciclo N°: 15	**De Lunes: 24 de Abril de 2023 a sabadó : 29 de Abril de 2023**	**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 explosiva	Calentamiento metodologia de saltos, multisaltos, triple derecho triple izquierdo, alternos Trabajo de fuerza explosiva, arranque, cargada, media pierna al 50%, 60%, 70% del RM de cada persona con un volumen total del microciclo 40% con saltos en vallas y 500 mts complementarios	120´	
Martes	trabajo de velocidad	calentamiento, 10min de trote intenso, técnica de carrera, movilidad articular y estiramiento. 4 x 40 mts, 3 x 50 mts, 2 x 60 mts 1 x 80 mts con 3min micropausa y 8 de macropausa,	120´	
Miércoles	Trabajo de fuerza explosiva	Calentamiento metodologia de saltos, multisaltos, triple derecho triple izquierdo, alternos Trabajo de fuerza explosiva, arranque, cargada, media pierna al 50%, 60%, 70% del RM de cada persona con un volumen total del microciclo 40% con saltos en vallas y 500 mts complementarios	120´	
Jueves	trabajo resistencia a la velocidad	calentamiento, 10min de trote intenso, técnica de carrera, movilidad articular y estiramiento. 2x 150 mts 2 x 200 mts 2 x 250 mts	120´	
Viernes	Trabajo de fuerza explosiva	Calentamiento metodologia de saltos, multisaltos, triple derecho triple izquierdo, alternos Trabajo de fuerza explosiva, arranque, cargada, media pierna al 50%, 60%, 70% del RM de cada persona con un volumen total del microciclo 40% con saltos en vallas y 300 mts complementarios	120´	
Sábado	trabajo resistencia a la velocidad	calentamiento, 10min de trote intenso, técnica de carrera, movilidad articular y estiramiento. 2x 150 mts 2 x 200 mts 2 x 250 mts	120´	
Domingo	descanso	descanso	0	
TOTAL VOLUMEN SEMANAL			**720´**	**OBSERVACIONES GENERALES METODÓLOGO:**

Entrenador: Sergio Hernandez Urango Firma: Sergio Hdz U.

Powered by CamScanner

7

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO IMDER APARTADÓ

Entrenador	Sergio Hernandez Urango	**Coordinador**	WILDER ZAPATA VELASQUEZ
Microciclo N°: 16	**De Lunes: 01 de Mayo de 2023 a sabadó : 6 de Mayo de 2023**	**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 explosiva	Calentamiento metodologia de saltos, multisaltos, triple derecho triple izquierdo, alternos Trabajo de fuerza explosiva, arranque, cargada, media pierna al 50%, 60%, 70% del RM de cada persona con un volumen total del microciclo 40% con saltos en vallas y 500 mts complementarios	120´	
Martes	trabajo de velocidad	calentamiento, 10min de trote intenso, técnica de carrera, movilidad articular y estiramiento. 4 x 40 mts, 3 x 50 mts, 2 x 60 mts 1 x 80 mts con 3min micropausa y 8 de macropausa,	120´	
Miércoles	Trabajo de fuerza explosiva	Calentamiento metodologia de saltos, multisaltos, triple derecho triple izquierdo, alternos Trabajo de fuerza explosiva, arranque, cargada, media pierna al 50%, 60%, 70% del RM de cada persona con un volumen total del microciclo 40% con saltos en vallas y 500 mts complementarios	120´	
Jueves	trabajo técnico	calentamiento, 10min de trote intenso, técnica de carrera, movilidad articular y estiramiento. trabajo de vallas ritmo de vallas 3 x 80 mts vallas 3 x 60 mts planos.	120´	
Viernes	Trabajo de fuerza explosiva	Calentamiento metodologia de saltos, multisaltos, triple derecho triple izquierdo, alternos Trabajo de fuerza explosiva, arranque, cargada, media pierna al 50%, 60%, 70% del RM de cada persona con un volumen total del microciclo 40% con saltos en vallas y 300 mts complementarios	120´	
Sábado	trabajo de velocidad	calentamiento, 10min de trote intenso, técnica de carrera, movilidad articular y estiramiento. 4 x 40 mts, 3 x 50 mts, 2 x 60 mts 1 x 80 mts con 3min micropausa y 8 de macropausa,	120´	
Domingo	descanso	descanso	0	
TOTAL VOLUMEN SEMANAL			**720´**	**OBSERVACIONES GENERALES METODÓLOGO:**

Entrenador: Sergio Hernandez Urango Firma: Sergio Hdz U.

Powered by CamScanner