Plantilla Microciclo De Trabajo			
Microciclo Numero: 26		**Fecha inicio: 24/07 /23**	**Fecha terminación: 29/07/23**
6 Unidades de Entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente			
Objetivo general del microciclo: desarrollo de capacidades físicas			
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 fuerza explosiva	Objetivo general	Estimular el desarrollo de la velocidad
Parte inicial	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico trotar 2 vueltas a velocidad aeróbica 7´ Tiempo rotal: 22´		Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico trotar 2 vueltas a velocidad aeróbica 7´ Tiempo rotal: 22´
Parte central	metodologia de carrera, Trabajo de fuerza explosiva, arranque, cargada, media pierna al 50%, 60%, 70% del RM de cada persona con un volumen total del microciclo 30% con saltos en vallas y 300 mts complementarios		4 x 60 mts al 100% con 10´de pausa1 x 100 mts al 100%
Parte final	2 vueltas de trote en grama 500 abdominales 15´ de estiramiento activo		2 vueltas de trote en grama 200 dorsales 15´ de estiramiento activo
Martes		**Viernes**	
Objetivo general	Estimular el desarrollo de la resistencia a la velocidad	Objetivo general	Estimular la fuerza explosiva
Parte incial	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico trotar 2 vueltas a velocidad aeróbica 7´ Tiempo rotal: 22´		Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico trotar 2 vueltas a velocidad aeróbica 7´ Tiempo rotal: 22´

Parte central	técnica de carrera, movilidad articular y estiramiento. 4 x 200 mts al 90% con 10´de recuperación + 5 x 100 mts al 90% con 3´de recuperación	metodologia de carrera, Trabajo de fuerza explosiva, arranque, cargada, media pierna al 50%, 60%, 70% del RM de cada persona con un volumen total del microciclo 30% con saltos en vallas y 300 mts complementarios
Parte final	2 vueltas de trote en grama 200 dorsales 15´ de estiramiento activo	2 vueltas de trote en grama 500 abdominales 15´ de estiramiento activo
	Miércoles	**Sábado**
Objetivo general	Aprendizaje técnico de vallas	Objetivo general: Aprendizaje técnico de vallas
Parte inicial	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico trotar 2 vueltas a velocidad aeróbica 7´ Tiempo rotal: 22´	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico trotar 2 vueltas a velocidad aeróbica 7´ Tiempo rotal: 22´
Parte central	metodologia de carrera, Trabajo de salidas desde el partidor carreras en vallas 1 valla a 17 mts entre vallas 8.10 mts 14 mts ultima valla a la meta x 6 repeticiones .	metodologia de carrera, Trabajo de salidas desde el partidor carreras en vallas 1 valla a 17 mts entre vallas 8.10 mts 14 mts ultima valla a la meta x 6 repeticiones .
Parte final	2 vueltas de trote en grama 500 abdominales 15´ de estiramiento activo	2 vueltas de trote en grama 500 abdominales 15´ de estiramiento activo