Plantilla Microciclo De Trabajo					
Microciclo Numero: 32		**Fecha inicio: 04/09 /23**		**Fecha terminación: 09/09/23**	
Unidades de Entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente					
Objetivo general del microciclo: desarrollo de capacidades básicas fundamentales					
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	Desarrollo de capacidades básicas		Objetivo general	Desarrollo de capacidades básicas	
Parte inicial	Calentamiento general Movilidad articular Estiramientos Calentamiento especifico trotar 3 vueltas 7´ Tiempo rotal:	5´ 5´ 5´ 22´		Calentamiento general Movilidad articular Estiramientos Calentamiento especifico trotar 3 vueltas 7´ Tiempo rotal:	5´ 5´ 5´ 22´
Parte central	1X350 VELOCIDAD 1X300 12 al 100% Pesas 2*10 complementarios SEMIFONDO: 5X500 CON 12-15 PAUSA			8k SALTABILIDAD 4X16 TODOS LOS EJERCICIOS	
Parte final	2 vueltas de trote en grama 300 abdominales			2 vueltas de trote en grama 300 abdominales	
Martes			**Viernes**		
Objetivo general	Desarrollo de capacidades básicas		Objetivo general	Desarrollo de capacidades básicas	
Parte incial	Calentamiento general Movilidad articular Estiramientos Calentamiento especifico trotar 3 vueltas 7´ Tiempo rotal:	5´ 5´ 5´ 22´		Calentamiento general Movilidad articular Estiramientos Calentamiento especifico trotar 3 vueltas 7´ Tiempo rotal:	5´ 5´ 5´ 22´
Parte central					

	4X600MTS CON 7MIN PAUSA Fortalecimiento VELOCIDAD 3X150 MTS 12-15MIN PAUSA	5X200 MTS 6MIN PAUSA Pesas SEMIFONDO 8X200 CON 1 MIN PAUSA a 30 seg.
Parte final	2 vueltas de trote en grama 300 abdominales	2 vueltas de trote en grama 300 abdominales
	Miércoles	**Sábado**
Objetivo general	Desarrollo de capacidades básicas	Objetivo general: Desarrollo de capacidades básicas
Parte incial	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico trotar 3 vueltas 7´ Tiempo rotal: 22´	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico trotar 3 vueltas 7´ Tiempo rotal: 22´
Parte central	3x350 con 15--20min pausa a ritmo de competencia Fortalecimiento	CONTRARELOJ 1´ PARA LOS DE VELOCIDAD Y 2´ PARA LOS DE SEMIFONDO
Parte final	2 vueltas de trote en grama 300 abdominales	2 vueltas de trote en grama 300 abdominales