Plantilla Microciclo De Trabajo		
Microciclo Numero: 33	**Fecha inicio: 11/09 /23**	**Fecha terminación: 16/09/23**
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 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	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 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			

	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

Plantilla Microciclo De Trabajo					
Microciclo Numero: 34		**Fecha inicio: 18/09 /23**		**Fecha terminación: 23/09/23**	
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		10k 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					

	Tren inferior 1 Sentadillas explosivas: 3 series de 5 repeticiones con el 50%. 2. Saltos verticales: 3 series de 8 repeticiones. 3. Prensa de piernas: 3 series de 6 repeticiones . 4. Saltos a cajón: 3 series de 5 repeticiones. Tren superior Press de banca con pesas explosivas: 3 series de 5 repeticiones. Fondos en paralelas: 3 series de 8 repeticiones. Pull-ups explosivos: 3 series de 6 repeticiones. Press de hombros con mancuernas: 3 series de 8 repeticiones12-15MIN 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 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	3x350 con 15--20min pausa a ritmo de competencia Fortalecimiento		Tren inferior 1 Sentadillas explosivas: 3 series de 5 repeticiones con el 50%. 2. Saltos verticales: 3 series de 8 repeticiones. 3. Prensa de piernas: 3 series de 6 repeticiones . 4. Saltos a cajón: 3 series de 5 repeticiones. Tren superior Press de banca con pesas explosivas: 3 series de 5 repeticiones. Fondos en paralelas: 3 series de 8 repeticiones. Pull-ups explosivos: 3 series de 6 repeticiones. Press de hombros con mancuernas: 3 series de 8 repeticiones	
Parte final	2 vueltas de trote en grama 300 abdominales		2 vueltas de trote en grama 300 abdominales	

Plantilla Microciclo De Trabajo					
Microciclo Numero: 35		**Fecha inicio: 25/09 /23**		**Fecha terminación: 30/09/23**	
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 trabajo técnico	
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	1X250 VELOCIDAD 1X200 12´de recuperación al 100% Pesas 10-8-6 complementarios2 x 10 SEMIFONDO: 5X500 CON 12-15 PAUSA		Toma de referencia Saltos a 3 paso 3 Saltoa a 5 pasos 3 Saltos a 9 pasos 3 1 salto a carrera completa		
Parte final	2 vueltas de trote en grama 300 abdominales		2 vueltas de trote en grama 300 abdominales		
Martes			**Viernes**		
Objetivo general	Desarrollo de Fuerza		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					

	Tren inferior 1 Sentadillas explosivas: 3 series de 5 repeticiones con el 50%. 2. Saltos verticales: 3 series de 8 repeticiones. 3. Prensa de piernas: 3 series de 6 repeticiones . 4. Saltos a cajón: 3 series de 5 repeticiones. Tren superior Press de banca con pesas explosivas: 3 series de 5 repeticiones. Fondos en paralelas: 3 series de 8 repeticiones. Pull-ups explosivos: 3 series de 6 repeticiones. Press de hombros con mancuernas: 3 series de 8 repeticiones12-15MIN 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 Fuerza
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 Pesas 8-6-4 complementario s1 x 10 SEMIFONDO: 5X500 CON 12-15 PAUSA	Tren inferior 1 Sentadillas explosivas: 3 series de 5 repeticiones con el 50%. 2. Saltos verticales: 3 series de 8 repeticiones. 3. Prensa de piernas: 3 series de 6 repeticiones . 4. Saltos a cajón: 3 series de 5 repeticiones. Tren superior Press de banca con pesas explosivas: 3 series de 5 repeticiones. Fondos en paralelas: 3 series de 8 repeticiones. Pull-ups explosivos: 3 series de 6 repeticiones. Press de hombros con mancuernas: 3 series de 8 repeticiones
Parte final	2 vueltas de trote en grama 300 abdominales	2 vueltas de trote en grama 300 abdominales

Plantilla Microciclo De Trabajo					
Microciclo Numero: 36		**Fecha inicio: 02/10 /23**		**Fecha terminación: 07/10/23**	
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 trabajo técnico	
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	1X250 VELOCIDAD 1X200 12´de recuperación al 100% Pesas 10-8-6 complementarios2 x 10 SEMIFONDO: 5X500 CON 12-15 PAUSA		Toma de referencia Saltos a 3 paso 3 Saltoa a 5 pasos 3 Saltos a 9 pasos 3 1 salto a carrera completa		
Parte final	2 vueltas de trote en grama 300 abdominales		2 vueltas de trote en grama 300 abdominales		
Martes			**Viernes**		
Objetivo general	Desarrollo de Fuerza		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					

	Tren inferior 1 Sentadillas explosivas: 3 series de 5 repeticiones con el 50%. 2. Saltos verticales: 3 series de 8 repeticiones. 3. Prensa de piernas: 3 series de 6 repeticiones . 4. Saltos a cajón: 3 series de 5 repeticiones. Tren superior Press de banca con pesas explosivas: 3 series de 5 repeticiones. Fondos en paralelas: 3 series de 8 repeticiones. Pull-ups explosivos: 3 series de 6 repeticiones. Press de hombros con mancuernas: 3 series de 8 repeticiones12-15MIN 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 Fuerza
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 Pesas 8-6-4 complementario s1 x 10 SEMIFONDO: 5X500 CON 12-15 PAUSA	Tren inferior 1 Sentadillas explosivas: 3 series de 5 repeticiones con el 50%. 2. Saltos verticales: 3 series de 8 repeticiones. 3. Prensa de piernas: 3 series de 6 repeticiones . 4. Saltos a cajón: 3 series de 5 repeticiones. Tren superior Press de banca con pesas explosivas: 3 series de 5 repeticiones. Fondos en paralelas: 3 series de 8 repeticiones. Pull-ups explosivos: 3 series de 6 repeticiones. Press de hombros con mancuernas: 3 series de 8 repeticiones
Parte final	2 vueltas de trote en grama 300 abdominales	2 vueltas de trote en grama 300 abdominales

Plantilla Microciclo De Trabajo					
Microciclo Numero: 37		**Fecha inicio: 09/10 /23**		**Fecha terminación: 14/10/23**	
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 trabajo técnico	
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	1X150 VELOCIDAD 1X100 15´de recuperación al 100% Pesas 10-8-6 complementarios2 x 10 SEMIFONDO: 3X400 CON 12-15 PAUSA		Toma de referencia Saltos contrampolin a 3 pasos 4 Saltos contrampolin a 5 pasos 3 Saltos contrampolin a 9 pasos 2 3 salto a carrera completa con contrampolin		
Parte final	2 vueltas de trote en grama 300 abdominales		2 vueltas de trote en grama 300 abdominales		
Martes			**Viernes**		
Objetivo general	Desarrollo de Fuerza		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					

	Tren inferior 1 Sentadillas explosivas: 3 series de 5 repeticiones con el 50%. 2. Saltos verticales: 3 series de 8 repeticiones. 3. Prensa de piernas: 3 series de 6 repeticiones . 4. Saltos a cajón: 3 series de 5 repeticiones. Tren superior Press de banca con pesas explosivas: 3 series de 5 repeticiones. Fondos en paralelas: 3 series de 8 repeticiones. Pull-ups explosivos: 3 series de 6 repeticiones. Press de hombros con mancuernas: 3 series de 8 repeticiones12-15MIN PAUSA	3X200 MTS 6MIN PAUSA SEMIFONDO 5X300 CON 1 MIN PAUSA a 45 seg hombre y 52 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 Fuerza
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 Pesas 8-6-4 complementario s1 x 10 SEMIFONDO: 5X500 CON 12-15 PAUSA	Tren inferior 1 Sentadillas explosivas: 3 series de 5 repeticiones con el 50%. 2. Saltos verticales: 3 series de 8 repeticiones. 3. Prensa de piernas: 3 series de 6 repeticiones . 4. Saltos a cajón: 3 series de 5 repeticiones. Tren superior Press de banca con pesas explosivas: 3 series de 5 repeticiones. Fondos en paralelas: 3 series de 8 repeticiones. Pull-ups explosivos: 3 series de 6 repeticiones. Press de hombros con mancuernas: 3 series de 8 repeticiones
Parte final	2 vueltas de trote en grama 300 abdominales	2 vueltas de trote en grama 300 abdominales