| Plantilla Microciclo De Trabajo | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Microciclo Numero: 42** | | **Fecha inicio: 13/11 /23** | | **Fecha terminación: 18/11/23** | |
| 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<br>Movilidad articular<br>Estiramientos<br>Calentamiento especifico trotar 3 vueltas 7´<br>Tiempo rotal: | 5´<br>5´<br>5´<br><br>22´ | Calentamiento general<br>Movilidad articular<br>Estiramientos<br>Calentamiento especifico trotar 3 vueltas 7´<br>Tiempo rotal: | 5´<br>5´<br>5´<br><br>22´ | |
| Parte central | 1x400<br>1x200 con 15 min pausa<br>A todo timbal<br>Pesas 12- 10-8 | | 6 kilómetros<br>4x16 saltabilidad<br>Entrenan jabalina con la profe Tatiana los de múltiples<br>Los de largo y alto 5 x 200 al 100% | | |
| Parte final | 2 vueltas de trote en grama<br>300 abdominales | | 2 vueltas de trote en grama<br>300 abdominales | | |
| **Martes** | | | **Viernes** | | |
| Objetivo general | Desarrollo de Fuerza | | Objetivo general | Desarrollo de capacidades básicas | |
| Parte incial | Calentamiento general<br>Movilidad articular<br>Estiramientos<br>Calentamiento especifico trotar 3 vueltas 7´<br>Tiempo rotal: | 5´<br>5´<br>5´<br><br>22´ | Calentamiento general<br>Movilidad articular<br>Estiramientos<br>Calentamiento especifico trotar 3 vueltas 7´<br>Tiempo rotal: | 5´<br>5´<br>5´<br><br>22´ | |
| Parte central | | | | | |

| | | |
|---|---|---|
| | 4x150 con 6 min pausa<br><br>Los saltadores<br>Saltos despegando desde el trampolín<br>3 saltos de 7-9 y carrera completa énfasis en el vuelo y caída | 4x200 con 15min pausa<br><br>**Semifondo**<br>6x200 MTS con 6min pausa 40 min pausa<br>Más 10x200 con 1min pausa<br>**Los saltadores**<br>Saltos despegando desde el trampolín<br>3 saltos de 7-9 y carrera completa énfasis en el vuelo y caída |
| Parte final | 2 vueltas de trote en grama<br>300 abdominales | 2 vueltas de trote en grama<br>300 abdominales |
| **Miércoles** | | **Sábado** |
| Objetivo general | Desarrollo de capacidades básicas | Objetivo general: Desarrollo de Fuerza |
| Parte incial | Calentamiento general 5´<br>Movilidad articular 5´<br>Estiramientos 5´<br>Calentamiento especifico trotar 3 vueltas 7´<br>Tiempo rotal: 22´ | Calentamiento general 5´<br>Movilidad articular 5´<br>Estiramientos 5´<br>Calentamiento especifico trotar 3 vueltas 7´<br>Tiempo rotal: 22´ |
| Parte central | 4x350 con 15-18 min pausa<br>**Saltadores**<br>Repertorio de vallas<br>3 carreras de vallas a 1-2-3-4-5 en total 15 carreras | Tren inferior<br>1 Sentadillas explosivas: 3 series de 5 repeticiones con el 50%.<br>2. Saltos verticales: 3 series de 8 repeticiones.<br>3. Prensa de piernas: 3 series de 6 repeticiones .<br>4. Saltos a cajón: 3 series de 5 repeticiones.<br>Tren superior<br>Press de banca con pesas explosivas: 3 series de 5 repeticiones.<br>Fondos en paralelas: 3 series de 8 repeticiones.<br>Pull-ups explosivos: 3 series de 6 repeticiones.<br>Press de hombros con mancuernas: 3 series de 8 repeticiones |
| Parte final | 2 vueltas de trote en grama<br>300 abdominales | 2 vueltas de trote en grama<br>300 abdominales |