



PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ			
Disciplina deportiva: Atletismo (velocidad)			
Nombre del entrenador: Sergio Hernandez Urango			
Número del Microciclo: 01 Fecha inicial: 19/02/2024 Fecha final: 24/02/2024 Año: 2024			
Unidades de entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente.			
Objetivo general del microciclo: realizar mediciones físicas durante los test pedagógicos			
Introducción general a la Unidad de entrenamiento: Se les da a conocer a los deportistas el objetivo de la sesión, los ejercicios a realizar y la importancia de estos en la preparación para alcanzar los objetivos trazados en el microciclo y el aporte a los objetivos del Macro ciclo anual, 3 a 4'			
Lunes		Jueves	
Objetivo general	Medir las capacidades físicas con de test de velocidad	Objetivo general	Medir las capacidades físicas con de test de fuerza
Parte inicial	5' de movilidad articular 3 vueltas de trote 5' de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts	Parte inicial	5' de movilidad articular 3 vueltas de trote 5' de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts
Parte central	Test de 30 metros planos Test de metros lanzados Test de 60 metros planos Test de 60 metros lanzados	Parte central	Test de lanzamiento de bala atrás Test de lanzamiento de bala adelante Test de 500 metros planos
Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 abdominales 15' de estiramiento pasivo	Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 abdominales 15' de estiramiento pasivo
Martes		Viernes	
Objetivo general	Medir las capacidades físicas con test de potencia	Objetivo general	Medir las capacidades físicas con test de resistencia
Parte inicial	5' de movilidad articular 3 vueltas de trote 5' de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts	Parte inicial	5' de movilidad articular 3 vueltas de trote 5' de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts
Parte central	Test de salto vertical Test de salto horizontal Test de 30'' flexiones de codo	Parte central	Test de 2000 metros planos



Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 abdominales 15' de estiramiento pasivo	Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 abdominales 15' de estiramiento pasivo
Miercoles		Sábado	
Objetivo general	Medir las capacidades físicas con test de flexibilidad	Objetivo general	Recopilar resultados de los test faltantes en atletas que por x razón no asistieron a esa unidad
Parte inicial	5' de movilidad articular 3 vueltas de trote 5' de estiramiento dinámico Tecnicas de carreras 2 x 30 mts	Parte inicial	5' de movilidad articular 3 vueltas de trote 5' de estiramiento dinámico Tecnicas de carreras 2 x 30 mts
Parte central	Test de well sentado Test de well parado Test de resistencia abdominal	Parte central	En este dia los atletas se pondran al dia si deben alguno de los test realizados este microciclo
Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 abdominales 15' de estiramiento pasivo	Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 abdominales 15' de estiramiento pasivo



PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ			
Disciplina deportiva: Atletismo (velocidad)			
Nombre del entrenador: Sergio Hernandez Urango			
Número del Microciclo: 02 Fecha inicial: 26/02/2024 Fecha final: 02/03/2024 Año: 2024			
Unidades de entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente.			
Objetivo general del microciclo: estimular las capacidades físicas de resistencia y fuerza			
Introducción general a la Unidad de entrenamiento: Se les da a conocer a los deportistas el objetivo de la sesión, los ejercicios a realizar y la importancia de estos en la preparación para alcanzar los objetivos trazados en el microciclo y el aporte a los objetivos del Macro ciclo anual, 3 a 4’			
Lunes		Jueves	
Objetivo general	estimular la capacidad anaerobica láctica a través de métodos de intervalos extensivos	Objetivo general	estimular la capacidad resistencia aerobica a través del método continuo
Parte inicial	5’ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5’ de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts	Parte inicial	5’ de movilidad articular 5’ de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts
Parte central	Velocistas: 4x500 con 8 min pausa Semifondo y corredores de 400 MTS 4x600 MTS con 8 min pausa	Parte central	10-12 kilómetros de trote
Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 dorsales 15’ de estiramiento pasivo	Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 dorsales 15’ de estiramiento pasivo
Martes		Viernes	
Objetivo general	estimular la capacidad anaerobica láctica a través de métodos de intervalos intensivos	Objetivo general	estimular la capacidad anaerobica láctica a través de métodos de intervalos intensivos
Parte inicial	5’ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5’ de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts	Parte inicial	5’ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5’ de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts
Parte central	4x 800 MTS con 7min pausa	Parte central	10x200 con 2 min pausa 15 min de descanso 5x500 con 1 min pausa



Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 abdominales 15' de estiramiento pasivo	Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 abdominales 15' de estiramiento pasivo
Miercoles		Sábado	
Objetivo general	estimular la capacidad anaerobica láctica a través de métodos de intervalos extensivos	Objetivo general	estimular la capacidad resistencia aerobica a través del método continuo variable
Parte inicial	5' de movilidad articular 3 vueltas de trote 5' de estiramiento dinámico Tecnicas de carreras 2 x 30 mts	Parte inicial	5' de movilidad articular 5' de estiramiento dinámico Tecnicas de carreras 2 x 30 mts
Parte central	3x400 con 5 min pausa 3x380 con 5min pausa 3x350 con 5 min pausa Cada que terminen la serie descansan 10min	Parte central	50 min fartlek 4x1
Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 oblicuos 15' de estiramiento pasivo	Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 corta plumas 15' de estiramiento pasivo



PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ			
Disciplina deportiva: Atletismo (velocidad)			
Nombre del entrenador: Sergio Hernandez Urango			
Número del Microciclo: 03 Fecha inicial: 04/03/2024 Fecha final: 09/03/2024 Año: 2024			
Unidades de entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente.			
Objetivo general del microciclo: estimular las capacidades físicas de resistencia y fuerza			
Introducción general a la Unidad de entrenamiento: Se les da a conocer a los deportistas el objetivo de la sesión, los ejercicios a realizar y la importancia de estos en la preparación para alcanzar los objetivos trazados en el microciclo y el aporte a los objetivos del Macro ciclo anual, 3 a 4'			
Lunes		Jueves	
Objetivo general	estimular la capacidad anaerobica láctica a través de métodos de intervalos extensivos	Objetivo general	estimular la capacidad física de la fuerza a través de ejercicios olímpicos
Parte inicial	5' de movilidad articular 3 vueltas de trote 5' de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts	Parte inicial	5' de movilidad articular 5' de estiramiento dinámico Repertorio de vallas
Parte central	Velocistas: 5x300 con 8 min pausa Semifondo y corredores de 400 MTS 5x500 MTS con 8 min pausa	Parte central	Vallistas,saltadores y multiplistas : 3 carreras a la 1 hasta la 4 valla Despues Arranque 50%-55%-60%-65%-70% 6-5-4-4-3 repeticiones Cargada 50%-55%-60%-65%-70% 8-6-5-5-4 repeticiones Media pierna 50%-55%-60%-65%-70% 10-8-6-6-4 repeticiones Press de banca 50%-55%-60%-65%-70% 12-8-8-6-5 repeticiones NOTA: Los velocistas solo pesas este dia
Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 dorsales 15' de estiramiento pasivo	Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 dorsales 15' de estiramiento pasivo
Martes		Viernes	
Objetivo general	estimular la capacidad física de la fuerza a través de ejercicios olímpicos	Objetivo general	estimular la capacidad anaerobica láctica a través de métodos de intervalos intensivos
Parte inicial	5' de movilidad articular 5' de estiramiento dinámico Repertorio de vallas	Parte inicial	5' de movilidad articular 3 vueltas de trote 5' de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts



Parte central	Vallistas,saltadores y multiplistas : 3 carreras a la 1 hasta la 4 valla Despues Arranque 50%-55%-60%-65%-70% 8-6-4-3-3 repeticiones Cargada 50%-55%-60%-65%-70% 10-8-6-5-4 repeticiones Media pierna 50%-55%-60%-65%-70% 11-9-7-6-4 repeticiones Press de banca 50%-55%-60%-65%-70% 12-10-8-6-5 repeticiones NOTA: Los velocistas solo pesas este dia	Parte central	10x200 con 2 min pausa 15 min de descanso 5 x 300 con 1 min pausa
Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 abdominales 15' de estiramiento pasivo	Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 abdominales 15' de estiramiento pasivo
Miercoles		Sábado	
Objetivo general	estimular la capacidad anaerobica láctica a través de métodos de intervalos extensivos	Objetivo general	estimular la capacidad resistencia aerobica a través del método continuo variable
Parte inicial	5' de movilidad articular 3 vueltas de trote 5' de estiramiento dinámico Tecnicas de carreras 2 x 30 mts	Parte inicial	5' de movilidad articular 5' de estiramiento dinámico Tecnicas de carreras 2 x 30 mts
Parte central	3x400 con 5 min pausa 3x380 con 5min pausa 3x350 con 5 min pausa Cada que terminen la serie descansan 10min	Parte central	50 min fartlek 4x1
Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 oblicuos 15' de estiramiento pasivo	Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 corta plumas 15' de estiramiento pasivo



PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ			
Disciplina deportiva: Atletismo (velocidad)			
Nombre del entrenador: Sergio Hernandez Urango			
Número del Microciclo: 04 Fecha inicial: 11/03/2024 Fecha final: 16/03/2024 Año: 2024			
Unidades de entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente.			
Objetivo general del microciclo: estimular las capacidades físicas de resistencia y fuerza			
Introducción general a la Unidad de entrenamiento: Se les da a conocer a los deportistas el objetivo de la sesión, los ejercicios a realizar y la importancia de estos en la preparación para alcanzar los objetivos trazados en el microciclo y el aporte a los objetivos del Macro ciclo anual, 3 a 4'			
Lunes		Jueves	
Objetivo general	estimular la capacidad anaerobica láctica a través de métodos de intervalos extensivos	Objetivo general	estimular la capacidad física de la fuerza a través de ejercicios olímpicos
Parte inicial	5' de movilidad articular 3 vueltas de trote 5' de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts	Parte inicial	5' de movilidad articular 5' de estiramiento dinámico Repertorio de vallas
Parte central	Velocistas: 5x300 con 8 min pausa Semifondo y corredores de 400 MTS 5x500 MTS con 8 min pausa	Parte central	Vallistas,saltadores y multiplistas : 3 carreras a la 1 hasta la 4 valla Despues Arranque 50%-55%-60%-65%-70% 8-6-5-5-4 repeticiones Cargada 50%-55%-60%-65%-70% 10-8-6-6-4 repeticiones Media pierna 50%-55%-60%-65%-70% 12-8-8-6-5 repeticiones Press de banca 50%-55%-60%-65%-70% 12-10-8-7-5 repeticiones NOTA: Los velocistas solo pesas este dia
Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 dorsales 15' de estiramiento pasivo	Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 dorsales 15' de estiramiento pasivo
Martes		Viernes	
Objetivo general	estimular la capacidad física de la fuerza a través de ejercicios olímpicos	Objetivo general	estimular la capacidad anaerobica láctica a través de métodos de intervalos intensivos
Parte inicial	5' de movilidad articular 5' de estiramiento dinámico Repertorio de vallas	Parte inicial	5' de movilidad articular 3 vueltas de trote 5' de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts



Parte central	Vallistas,saltadores y multiplistas : 3 carreras a la 1 hasta la 4 valla Despues Arranque 50%-55%-60%-65%-70% 10-8-6-5-4 repeticiones Cargada 50%-55%-60%-65%-70% 12-10-7-6-4 repeticiones Media pierna 50%-55%-60%-65%-70% 12-9-7-6-4 repeticiones Press de banca 50%-55%-60%-65%-70% 12-10-8-6-5 repeticiones NOTA: Los velocistas solo pesas este dia	Parte central	10x200 con 2 min pausa 15 min de descanso 5 x 300 con 1 min pausa
Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 abdominales 15' de estiramiento pasivo	Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 abdominales 15' de estiramiento pasivo
Miercoles		Sábado	
Objetivo general	estimular la capacidad anaerobica láctica a través de métodos de intervalos extensivos	Objetivo general	estimular la capacidad resistencia aerobica a través del método continuo variable
Parte inicial	5' de movilidad articular 3 vueltas de trote 5' de estiramiento dinámico Tecnicas de carreras 2 x 30 mts	Parte inicial	5' de movilidad articular 5' de estiramiento dinámico Tecnicas de carreras 2 x 30 mts
Parte central	3x400 con 5 min pausa 3x380 con 5min pausa 3x350 con 5 min pausa Cada que terminen la serie descansan 10min	Parte central	50 min fartlek 4x1
Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 oblicuos 15' de estiramiento pasivo	Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 corta plumas 15' de estiramiento pasivo



PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ			
Disciplina deportiva: Atletismo (velocidad)			
Nombre del entrenador: Sergio Hernandez Urango			
Número del Microciclo: 05 Fecha inicial: 18/03/2024 Fecha final: 23/03/2024 Año: 2024			
Unidades de entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente.			
Objetivo general del microciclo: estimular las capacidades físicas de resistencia y fuerza			
Introducción general a la Unidad de entrenamiento: Se les da a conocer a los deportistas el objetivo de la sesión, los ejercicios a realizar y la importancia de estos en la preparación para alcanzar los objetivos trazados en el microciclo y el aporte a los objetivos del Macrociclo anual, 3 a 4´			
Lunes		Jueves	
Objetivo general	estimular la capacidad anaeróbica láctica a través de métodos de intervalos extensivos	Objetivo general	estimular la capacidad física de la fuerza a través de ejercicios olímpicos
Parte inicial	5´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts	Parte inicial	5´ de movilidad articular 5´ de estiramiento dinámico Repertorio de vallas
Parte central	Velocistas: 2x 5x200 con 1 min de micro pausa y 5 de macro pausa	Parte central	Vallistas, saltadores y multiplistas: 2 carreras a la 1 hasta la 6 valla Despues Arranque 50%-55%-60%-65%-70% 8-6-5-5-4 repeticiones Cargada 50%-55%-60%-65%-70% 10-8-6-6-4 repeticiones Media pierna 50%-55%-60%-65%-70% 12-8-8-6-5 repeticiones Press de banca 50%-55%-60%-65%-70% 12-10-8-7-5 repeticiones NOTA: Los velocistas solo pesas este dia
Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 dorsales 15´ de estiramiento pasivo	Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 dorsales 15´ de estiramiento pasivo
Martes		Viernes	
Objetivo general	estimular la capacidad física de la fuerza a través de ejercicios olímpicos	Objetivo general	estimular la capacidad anaeróbica láctica a través de métodos de repeticiones
Parte inicial	5´ de movilidad articular 5´ de estiramiento dinámico Repertorio de vallas	Parte inicial	5´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts



Parte central	Vallistas, saltadores y multiplistas : 2 carreras a la 1 hasta la 6 valla Después Arranque 50%-55%-60%-65%-70% 10-8-6-5-4 repeticiones Cargada 50%-55%-60%-65%-70% 12-10-7-6-4 repeticiones Media pierna 50%-55%-60%-65%-70% 12-9-7-6-4 repeticiones Press de banca 50%-55%-60%-65%-70% 12-10-8-6-5 repeticiones NOTA: Los velocistas solo pesas este día	Parte central	1x80 mts 5 min pausa 1x100 mts 10min pausa 1x120 mts 10 min pausa 1x150 mts 10 min pausa 1x180 mts
Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 abdominales 15´ de estiramiento pasivo	Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 abdominales 15´ de estiramiento pasivo
Miércoles		Sábado	
Objetivo general	estimular la capacidad anaeróbica láctica a través de métodos de intervalos extensivos	Objetivo general	Evaluar la capacidad anaeróbica láctica
Parte inicial	5´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts	Parte inicial	5´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts
Parte central	3x200 con 5 min pausa 3x250 con 5min pausa 3x300 con 5 min pausa Cada que terminen la serie descansan 10min	Parte central	Chequeo de 300 mts
Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 oblicuos 15´ de estiramiento pasivo	Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 corta plumas 15´ de estiramiento pasivo