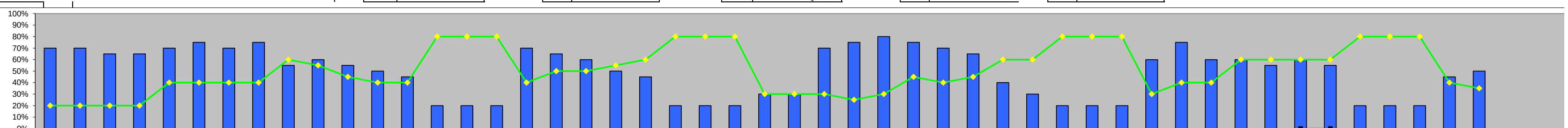
PLAN GRAFICO BOXEO JEC SEMILLEROS 2024

TEMPORADA:	DURACION		
DEPORTISTA	SEMILLEROS DE BOXEO		
DEPORTE /MODALIDAD	BOXEO		
ENTRENADOR	BRAYAM RICO		

○	CONTROL FISICO	>	CONT TECNICO	T	CONTROL TEORICO	C	CONCENTRACION	P	CONTROL PSICOLOG
▲	CONTROL MEDICO	L	CONTROL LACTICO	B	CONTROL BIOQUIMICO	N	CONTROL NUTRICION	F	CONTROL FISIOT



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Volumen	70%	70%	65%	65%	70%	75%	70%	75%	55%	60%	55%	50%	45%	20%	20%	20%	70%	65%	60%	50%	45%	20%	20%	20%	30%	30%
Intensidad	20%	20%	20%	20%	40%	40%	40%	40%	60%	55%	45%	40%	40%	80%	80%	80%	40%	50%	50%	55%	60%	80%	80%	80%	30%	30%
Rendimiento																										

	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
Volumen	70%	75%	80%	75%	70%	65%	40%	30%	20%	20%	20%	60%	75%	60%	60%	55%	60%	55%	20%	20%	20%	45%	50%		
Intensidad	30%	25%	30%	45%	40%	45%	60%	60%	80%	80%	80%	30%	40%	40%	60%	60%	60%	60%	80%	80%	80%	40%	35%		
Rendimiento																	0%	0%							

CONTROLES - TESTS																									
SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
INICIO SEMANA	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
MES	ENERO				FEBRERO				MARZO					ABIRL				MAYO				JUNIO			
PERIODO	PERIODO PREPARATORIO																								
ETAPA	DE PREPARACION GENERAL O FUNDA				PREPARACION ESPECIAL ESP				PRE-COMPETITIVA					COMPETITIVA			TRAN	ETAPA		PRE-		COMPETITIVO			TRANSITO
VOLUMEN %	70%	70%	65%	65%	70%	75%	70%	75%	55%	60%	55%	50%	45%	20%	20%	20%	70%	65%	60%	50%	45%	20%	20%	20%	30%
INTENSIDAD %	20%	20%	20%	20%	40%	40%	40%	40%	60%	55%	45%	40%	40%	80%	80%	80%	40%	50%	50%	55%	60%	80%	80%	80%	30%
RENDIMIENTO %																									
VOL. (KM. - RPT. T)	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600
TOTAL VOLUMEN				4200							4200						2400			1800			1200		1200
COMPETENCIAS - COTROLES - TOPES - VALORACIONES			N			T	>		F				N	>				N			>				>

CONTROLES - TESTS																									
SEMANA	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48		
INICIO SEMANA	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49		
MES	JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				
PERIODO																									
ETAPA		ETAPA DE			PREPARACION			PRE-		COMPETITIVA			TRAN	PREPARACI		PRE-COMPETITIVO				COMPETITIVA			TRANSITO		
VOLUMEN %	30%	70%	75%	80%	75%	70%	65%	40%	30%	20%	20%	20%	60%	75%	60%	60%	55%	60%	55%	20%	20%	20%	45%	50%	
INTENSIDAD %	30%	30%	25%	30%	45%	40%	45%	60%	60%	80%	80%	80%	30%	40%	40%	60%	60%	60%	60%	80%	80%	80%	40%	35%	
RENDIMIENTO %																		0%	0%						
VOL. (KM. - RPT. T)	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600%	
TOTAL VOLUMEN		1200		1800					3600							4800			0		2400				
COMPETENCIAS - COTROLES - TOPES - VALORACIONES		N			>	T			N				R			v			N				T		