| Plantilla Microciclo De Trabajo | | |
|---|---|---|
| **Microciclo Numero: 1** | **Fecha inicio: 06/05/2024** | **Fecha terminación: 11/05/2024** |
| Unidades de Entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente | | |
| **Objetivo general del microciclo:** Estimular las capacidades físicas como la fuerza y la resistencia, en este periodo preparatorio y en esta etapa de preparación física general o mantenimiento físico del atleta trabajamos con los niños y jóvenes por medio de ejercicios dirigidos por el deporte del desarrollo del béisbol. | | |
| **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 | Estimular la capacidad física de la fuerza, la resistencia, en todos los jóvenes y niños. | Objetivo general | Estimular la capacidad física de la fuerza, la resistencia, en todos los jóvenes y niños. |
| Parte inicial | Calentamiento general 5´<br>Movilidad articular 5´<br>Estiramientos 5´<br>Calentamiento especifico 7´<br><br>Tiempo rotal: 22´ | | Calentamiento general 5´<br>Movilidad articular 5´<br>Estiramientos 5´<br>Calentamiento especifico 7´<br><br>Tiempo rotal: 22’ |
| Parte central | ’ | | |
| Parte final | Vuelta a la calma 5´<br>Charla o retroalimentación 10´<br>Sugerencias por parte de los deportistas 5´<br>Total tiempo sesión: 132’ | | Vuelta a la calma 5´<br>Charla o retroalimentación 10´<br>Sugerencias por parte de los deportistas 5´<br>Tiempo total de la sesión 102’ |
| **Martes** | | **Viernes** | |
| Objetivo general | Estimular la capacidad física de la fuerza, la resistencia, en todos los jóvenes y niños. | Objetivo general | Estimular la capacidad física de la fuerza, la resistencia, en todos los jóvenes y niños. |
| Parte inicial | Calentamiento general 5´<br>Movilidad articular 5´<br>Estiramientos 5´<br>Calentamiento especifico 7´<br><br>Tiempo rotal: 22´ | | Calentamiento general 5´<br>Movilidad articular 5´<br>Estiramientos 5´<br>Calentamiento especifico 7´<br><br>Tiempo rotal: 22´ |
| | | | Ejercicios en circuitos 10’ |

| | | |
|---|---|---|
| Parte central | | Ejercicios con bandas elásticas tren superior e inferior 15’<br>Trabajos de fortalecimiento de piernas en las graderías, ejercicios para mejorar la fuerza en el tren inferior. 45’<br>Trabajo de fuerza swuin con bate pesado 15’<br><br>Tiempo total 90’ |
| Parte final | Vuelta a la calma 5´<br>Charla o retroalimentación 10´<br>Sugerencias por parte de los deportistas 5’<br>Tiempo sesión 92’ | Vuelta a la calma 5´<br>Charla o retroalimentación 10´<br>Sugerencias por parte de los deportistas 5<br>Tiempo sesión 132’ |
| | **Miércoles** | **Sábado** |
| Objetivo general | Estimular la capacidad física de la fuerza, la resistencia, en todos los jóvenes y niños. | Objetivo general: Estimular la capacidad física de la fuerza, la resistencia, en todos los jóvenes y niños. |
| Parte inicial | Calentamiento general 5´<br>Movilidad articular 5´<br>Estiramientos 5´<br>Calentamiento especifico 7´<br><br>Tiempo Total: 22´ | Calentamiento general 5´<br>Movilidad articular 5´<br>Estiramientos 5´<br>Calentamiento especifico 7´<br><br>Tiempo rotal: 22´ |
| Parte central | | Ejercicios para espalda: ejercicios alternados con dominadas en barra fija, se realizaran series 10, 8, 6 y 2x4 después de terminado el ejercicio debe alternarse con 3x6 rep. De dominadas de frente o con agarre invertido según el ejercicio. 50’<br>1. P.CON MANCUERNAS 3X6 REP.<br>2. R.EN POLEA ALTA 3X6 REP.<br>3. R.P. ALTA AGARRE INVERTIDO 3X6 REP.<br>4. R. EN P. BAJA A UN BRAZO 3X6 REP.<br>5. Bateo con bate pesado 10’<br>Tiempo Total 60’ |
| Parte final | Vuelta a la calma 5´<br>Charla o retroalimentación 10´<br>Sugerencias por parte de los deportistas 5’<br>Tiempo total de la sesión 132’ | Vuelta a la calma 15´<br>Charla o retroalimentación 10´<br>Sugerencias por parte de los deportistas 5’<br>Tiempo total de la sesión 112’ |

| Plantilla Microciclo De Trabajo | | | |
|---|---|---|---|
| **Microciclo Numero: 2** | **Fecha inicio: 13/05/2024** | **Fecha terminación:18/05/2024** | |
| Unidades de Entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente | | | |
| **Objetivo general del microciclo:** Estimular las capacidades físicas como la fuerza y la resistencia, en este periodo preparatorio y en esta etapa de preparación física general o mantenimiento físico del atleta trabajamos con los niños y jóvenes por medio de ejercicios dirigidos por el deporte del desarrollo del béisbol. | | | |
| **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 | Estimular la capacidad física de la fuerza, la resistencia, en todos los jóvenes y niños. | Objetivo general | Estimular la capacidad física de la resistencia, la , en todos los jóvenes y niños. |
| Parte inicial | Calentamiento general 5´<br>Movilidad articular 5´<br>Estiramientos 5´<br>Calentamiento especifico 7´<br><br>Tiempo rotal: 22´ | | Calentamiento general 5´<br>Movilidad articular 5´<br>Estiramientos 5´<br>Calentamiento especifico 7´<br><br>Tiempo rotal: 22’ |
| Parte central | ’ | | 1. Trabajos en circuitos ejercicios con énfasis a la resistencia en 4 estaciones<br>A. Conos separados ida y vuelta de frente y regreso de espalda distancia 10 mts 10´<br>B. Abdominales 150 10´<br>C. Conclillas de frente y de espalda distancia 10 mts 10’<br>D. Trabajo con pelotas de lado distancia 10 mts 10’<br>2. Drill de infield de lado de frente 20’<br>3. Drill de aufiel de lados y hacia delante 20’<br>4. Trabajos con las ligas fortalecimiento tren superior lanzadores 20’<br>Tiempo total 122’ |
| Parte final | Vuelta a la calma 5´<br>Charla o retroalimentación 10´<br>Sugerencias por parte de los deportistas 5´<br>Total tiempo sesión: 132’ | | Vuelta a la calma 5´<br>Charla o retroalimentación 10´<br>Sugerencias por parte de los deportistas 5´<br>Tiempo total de la sesión 102’ |
| **Martes** | | **Viernes** | |
| Objetivo general | Estimular la capacidad física de la fuerza, la resistencia, en todos los jóvenes y niños. | Objetivo general | Estimular la capacidad física de la resistencia, en todos los jóvenes y niños. |
| Parte inicial | Calentamiento general 5´<br>Movilidad articular 5´ | | Calentamiento general 5´<br>Movilidad articular 5´ |

| | | |
|---|---|---|
| | Estiramientos 5´<br>Calentamiento especifico 7´<br><br>Tiempo rotal: 22´ | Estiramientos 5´<br>Calentamiento especifico 7´<br><br>Tiempo rotal: 22´ |
| Parte central | | Ejercicios en circuitos 10’<br>Ejercicios con bandas elásticas tren superior e inferior 15’<br>Trabajos de fortalecimiento de piernas en las graderías, ejercicios para mejorar la fuerza en el tren inferior. 45’<br>Trabajo de fuerza swuin con bate pesado 15’<br><br>Tiempo total 90’ |
| Parte final | Vuelta a la calma 5´<br>Charla o retroalimentación 10´<br>Sugerencias por parte de los deportistas 5’<br>Tiempo sesión 92’ | Vuelta a la calma 5´<br>Charla o retroalimentación 10´<br>Sugerencias por parte de los deportistas 5<br>Tiempo sesión 132’ |
| | **Miércoles** | **Sábado** |
| Objetivo general | Estimular la capacidad física de la fuerza, la resistencia, en todos los jóvenes y niños. | Objetivo general: Estimular la capacidad física de la resistencia, en todos los jóvenes y niños. |
| Parte inicial | Calentamiento general 5´<br>Movilidad articular 5´<br>Estiramientos 5´<br>Calentamiento especifico 7´<br><br>Tiempo Total: 22´ | Calentamiento general 5´<br>Movilidad articular 5´<br>Estiramientos 5´<br>Calentamiento especifico 7´<br><br>Tiempo rotal: 22´ |
| Parte central | | Ejercicios para espalda: ejercicios alternados con dominadas en barra fija, se realizaran series 10, 8, 6 y 2x4 después de terminado el ejercicio debe alternarse con 3x6 rep. De dominadas de frente o con agarre invertido según el ejercicio. 50’<br>1. P.CON MANCUERNAS 3X6 REP.<br>2. R.EN POLEA ALTA 3X6 REP.<br>3. R.P. ALTA AGARRE INVERTIDO 3X6 REP.<br>4. R. EN P. BAJA A UN BRAZO 3X6 REP.<br>5. Bateo con bate pesado 10’<br>Tiempo Total 60’ |
| Parte final | Vuelta a la calma 5´<br>Charla o retroalimentación 10´<br>Sugerencias por parte de los deportistas 5’<br>Tiempo total de la sesión 132’ | Vuelta a la calma 15´<br>Charla o retroalimentación 10´<br>Sugerencias por parte de los deportistas 5’<br>Tiempo total de la sesión 112’ |

| PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO | | | |
|---|---|---|---|
| **Microciclo Numero: 3** | | **Fecha inicio: 20/05/2024** | **Fecha terminación: 25/05/2024** |
| Unidades de Entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente | | | |
| **Objetivo general del microciclo:** Estimular las capacidades físicas en esta etapa de la preparación física general y acondicionamiento físico de la fuerza, la coordinación y la flexibilidad de miembros inferiores y superiores principalmente los músculos y articulaciones , a través de ejercicios medios-estáticos en los cuales se dan gran estimulación elastina para que los deportistas puedan llegar alcanzar mayores rangos de movimientos propicios en favor de mejorar su desempeño en los lanzamientos sin el mayor riesgo de una lesión o dolencias y molestias. | | | |
| **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 | Estimular la capacidad de la resistencia en todos los músculos del tren inferior y superior. | Objetivo general | Estimular la capacidad de la resistencia en todos los músculos del tren inferior y superior. |
| Parte inicial | Calentamiento general 5´<br>Movilidad articular 5´<br>Estiramientos 5´<br>Calentamiento especifico 15´<br><br>Tiempo rotal: 30´ | | Calentamiento general 5´<br>Movilidad articular 5´<br>Estiramientos 5´<br>Calentamiento especifico 10´<br><br>Tiempo rotal: 25’ |
| Parte central | 1.Bulpen con los lanzadores de una distancia de 45 pies enseñanza de los gestos técnicos 30’<br>2.Sprins de home primera 10 repeticiones 15’<br>Tiempo total 1.Drills de lanzamientos a una distancia de 10—20— 30 mts sentados y arrodillados 10’<br>2.Drills de enseñanza básica de la posición del infield para recibir la pelota de rolling 15’<br>3.Drils para recibir la pelota del fildeo lateral 10’<br>4.Corridas de bases 15’<br>Tiempo total 55’<br>45’ | | fallones con barra a la barbilla 12/ 10/ 8/<br>Abdominales comprimidas 30/3 x pc<br>Remo sentado 12/ 10/ 8/<br>Hiperextensión del tronco 30/3 x pc<br>Mollones polea x delante 12/ 10/ 8/<br>Retroversión de piernas 30/3 x pc<br>Millones polea x delante agarre invertido 12/ 10/ 8/<br>Estiramiento espalda<br><br>Tiempo total 50’ |
| Parte final | Vuelta a la calma 5’<br>Charla o retroalimentación y juego recreativo 10’<br><br>Sugerencias por parte de los deportistas 5’<br>Total tiempo sesión: 105’ | | Vuelta a la calma 5´<br>Charla o retroalimentación 10´<br>Sugerencias por parte de los deportistas 5´<br>Tiempo total de la sesión 95’ |

| **Martes** | | **Viernes** | |
|---|---|---|---|
| Objetivo general | Estimular la capacidad de la resistencia en todos los músculos del tren inferior y superior. | Objetivo general | Estimular la capacidad de la resistencia en todos los músculos del tren inferior y superior. |
| | | | |

| | | |
|---|---|---|
| Parte inicial | Calentamiento general 5´<br>Movilidad articular 5´<br>Estiramientos 5´<br>Calentamiento especifico 10´<br>Tiempo rotal: 25’ | Calentamiento general 5´<br>Movilidad articular 5´<br>Estiramientos 5´<br>Calentamiento especifico 15´<br>Tiempo rotal: 30´ |
| Parte central | .Drills de lanzamientos a una distancia de 10—20— 30 mts sentados y arrodillados bolas pesadas 10’<br>2.Drills de enseñanza básica de la posición del infield para recibir la pelota de rolling 15’<br>3.Drils para recibir la pelota del fildeo lateral 10’<br>4.Corridas de bases 15’<br>Tiempo total 50’ | 1. Trabajo de campo del infield rolling de frente de lado y hacia delante 20’<br>2.Ejercicios de coordinación y concentración con estimulo del implemento y sin el 10’<br>3.Charla sobre reglamento, el objetivo del juego del beisbol y sobre la importancia de ser un buen beisbolista estimulo motivacional 20’<br>Tiempo total 50’ |
| Parte final | Vuelta a la calma 5´<br>Charla o retroalimentación 10´<br>Sugerencias por parte de los deportistas 5’<br>Tiempo total de la sesión 90’ | Vuelta a la calma 5´<br>Charla o retroalimentación 10´<br>Sugerencias por parte de los deportistas 5’<br>Tiempo total de la sesión 100’ |
| **Miércoles** | | **Sábado** |
| Objetivo general | Estimular la capacidad de la resistencia en todos los músculos del tren inferior y superior. | Objetivo general: Estimular la capacidad de la resistencia en todos los músculos del tren inferior y superior. |
| Parte inicial | Calentamiento general 5´<br>Movilidad articular 5´<br>Estiramientos 5´<br>Calentamiento especifico 10´<br>Tiempo rotal: 25´ | Calentamiento general 5´<br>Movilidad articular 5´<br>Estiramientos 5´<br>Calentamiento especifico 15´<br>Tiempo rotal: 30´ |
| Parte central | Vuelos con mancuernas 12/---10/<br>Abdominales comprimidas 25/3<br>Alternadas de frente 12/----10/<br>Elevación de caderas 45° 25/3<br>Press militar maquina 12/50---10/60<br>Plancha 60/3<br>Press francés a brazo9 12/ 10/<br>Romanas 25/3<br>Extencion de codos atrás 12/ 10/<br>Resorte 25/3<br>Flexoextencion de codo polee 12/ 10/<br>Tiempo total 50’ | 1. Trabajo en 5 estaciones con diferentes ejercicios de fuerza, coordinación y flexibilidad, utilizando implementos y sin implementos haciendo énfasis en cada uno de las capacidades físicas involucradas en la sesión de entrenamiento como son fuerza, flexibilidad y coordinación.<br>Tiempo total de 45’ |

| | | |
|---|---|---|
| Parte final | Vuelta a la calma 5´<br>Charla o retroalimentación 10´<br>Sugerencias por parte de los deportistas 5’<br>Tiempo total de la sesión 95’ | Vuelta a la calma 5´<br>Charla o retroalimentación 10´<br>Sugerencias por parte de los deportistas 5’<br>Tiempo total de la sesión 95’ |

| PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO | | | |
|---|---|---|---|
| **Microciclo Numero: 4** | **Fecha inicio: 27/05/2024** | **Fecha terminación: 01/06/2024** | |
| Unidades de Entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente | | | |
| **Objetivo general del microciclo:** Estimular las capacidades físicas en esta de preparación física general o acondicionamiento físico de fuerza, la coordinación y la flexibilidad de miembros inferiores y superiores principalmente en los músculos y articulaciones a través de ejercicios medios- estáticos en los cuales se dan gran estimulación elastina para que los deportistas puedan llegar alcanzar mayores rangos de movimientos propicios en favor de mejorar du desempeño en los lanzamientos sin el mayor riesgo de una lesión, dolencia o molestia. | | | |
| **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 | Estimular la capacidad de la fuerza de todos loa músculos involucrados del tren inferior y superior | Objetivo general | Estimular la capacidad de la fuerza de todos los músculos involucrados del tren inferior y superior |
| Parte inicial | Calentamiento general 5´<br>Movilidad articular 5´<br>Estiramientos 5´<br>Calentamiento especifico 15´<br><br>Tiempo rotal: 30´ | | Calentamiento general 5´<br>Movilidad articular 5´<br>Estiramientos 5´<br>Calentamiento especifico 15´<br><br>Tiempo rotal: 30’ |
| Parte central | Ejercicios basicos con pelota de goma sin el implemento en 4 estaciones haciendo la rotacion, motivando más a la coordinación de los movimientos técnicos.<br>1.Recibir la pelota de frente 10´<br>2.lanzamiento de la pelota 10´<br>3.recibir la pelota en forma de infield 10 ´<br>4.ejrcicios de payaso, saltarines currucas, esquipen ,tijeras 10´<br><br>Tiempo total 40’ | | 1 .fortalecimiento de los brazos con énfasis a todas las articulaciones y músculos involucrados con el manguito rotador con el estímulo del teretube o liga. 15’<br>2.lanzamientos con bolas pesadas 5’<br>3.fildeos de flay 15’<br>4.fildeo de rolling de frente, laterales y hacia delante 15’<br>5.corrida de base home primera con la llanta 10’<br>Tiempo total 60’ |
| Parte final | Vuelta a la calma 5´<br>Charla o retroalimentación 10´<br>Sugerencias por parte de los deportistas 5´<br>Total tiempo sesión: 90’ | | Vuelta a la calma 5´<br>Charla o retroalimentación 10´<br>Sugerencias por parte de los deportistas 5´<br>Tiempo total de la sesión 110’ |

| **Martes** | | **Viernes** | |
|---|---|---|---|
| Objetivo general | Estimular la capacidad de la fuerza de todos los músculos involucrados del tren inferior y superior | Objetivo general | Estimular la capacidad de la fuerza de todos los músculos involucrados del tren inferior y superior |
| Parte inicial | | | |

| | | |
|---|---|---|
| | Calentamiento general 5´<br>Movilidad articular 5´<br>Estiramientos 5´<br>Calentamiento especifico 15´<br><br>Tiempo rotal: 30´ | Calentamiento general 5´<br>Movilidad articular 5´<br>Estiramientos 5´<br>Calentamiento especifico 15´<br><br>Tiempo rotal: 30´ |
| Parte central | Aprendizaje de las posiciones del infield primera base, segunda base, tercera base, shore stop y tercera base con una duración de 10'en cada posición y haciéndole referencia de la enseñanza del juego del beisbol con una duración de 20'<br>Tiempo total 60' | 1. Squat press 3 series 6/8 repeticiones 15'<br>2. Press de banca 3 series de 6/8 15'<br>3. Curl femoral 3 series de 10 repeticiones 15'<br>4. Press militar con mancuernas 3 series de 6/8 repeticiones 15'<br>5. Elevación de talones de pie 3 series de 8/10 repeticiones 15'<br>6. Trabajo con theraban 3 series de 10 repeticiones 15'<br>Tiempo total 90' |
| Parte final | Vuelta a la calma 5´<br>Charla o retroalimentación 10´<br>Sugerencias por parte de los deportistas 5'<br>Tiempo sesión 110' | Vuelta a la calma 5´<br>Charla o retroalimentación 10´<br>Sugerencias por parte de los deportistas 5 |
| | **Miércoles** | **Sábado** |
| Objetivo general | Estimular la capacidad de la fuerza de todos los músculos involucrados del tren inferior y superior | Objetivo general: Estimular la capacidad de la fuerza de todos los músculos involucrados del tren inferior y superior |
| Parte inicial | Calentamiento general 5´<br>Movilidad articular 5´<br>Estiramientos 5´<br>Calentamiento especifico 15´<br><br>Tiempo rotal: 30´ | Calentamiento general 5´<br>Movilidad articular 5´<br>Estiramientos 5´<br>Calentamiento especifico 7´<br><br>Tiempo rotal: 22´ |
| Parte central | 1.fortalecimiento de los brazos con énfasis a todas las articulaciones y músculos involucrados con el manguito rotador con el estímulo del theratube o liga 15'<br>2.ejercicios de coordinación con estimulo la pelota y sin pelota 10'<br>3.desplazamientos laterales de frente de para atrás con implementos y sin implementos 10'<br>4.carreras a una distancia de 60 mts con una llanta en la cintura 10'<br>5.charla teorica sobre como es el juego del beisbol 10'<br>Tiempo total 55' | 1. Remo con una mano con mancuerna 12 repeticiones con cada brazo 15'<br>2. Abdominales 6 series de 25 repeticiones 15'<br>3. Bateo con bate pesado y bolas de softbol en diferentes posiciones 45'<br>4. Drill con bandas skipin de frente y retroceder 15'<br>5. Corrida de bases 10'<br>Tiempo total 100' |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Parte final | Vuelta a la calma<br>Charla o retroalimentación<br>Sugerencias por parte de los deportistas<br>Tiempo total de la sesión | 5´<br>10´<br>5’<br>105’ | Vuelta a la calma<br>Charla o retroalimentación<br>Sugerencias por parte de los deportistas<br>Tiempo total de la sesión | 15´<br>10´<br>5’<br>107’ |

s