PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ			
Disciplina deportiva: Atletismo			
Nombre del entrenador: Sergio Hernandez Urango			
Número del Microciclo: 19 Fecha inicial: 24/06/2024 Fecha final: 29/06/2024 Año: 2024			
Unidades de entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente.			
Objetivo general del microciclo: estimular las capacidades físicas de velocidad y fuerza y la técnica			
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	desarrollo de la potencia anaeróbica lactácida	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	3 x 250 mts al 90 % con 8 min de pausa	Parte central	Vallistas, saltadores y multiplistas: 2 carreras a la 1 hasta la 5 valla Después Arranque 50%-55%-60%-65%-70%-75%-80%-85% 12-10-6-5-4-3-2-2repeticiones Cargada 50%-60%-65%-70%-75%-80% 12-8-5-5-4-4 repeticiones Media pierna 50%-60%-65%-70%-75%-80%-85% 10-8-4-4-2-2-2 repeticiones Press de banca 50%-60%-65%-70%-75%-80% 12-10-8-6-4-2 repeticiones NOTA: Los velocistas solo pesas este día
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 abdominales 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 intervalos extensivos
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 5 valla Después Arranque 50%-60%-70% 80% 8-6-4-2 repeticiones Cargada 50%-60%-65%-70% -75%-80%-85% 8-6-6-5-4-3-3 repeticiones Media pierna 50%-60%-65%-70%-80%-85% 8-6-4-3-3-3 repeticiones Press de banca 50%-60%-65%-70%-75%-80% 10-8-5-4-3-2 repeticiones NOTA: Los velocistas solo pesas este día	Parte central	1 x 500 mts 6 min de pausa, 1 x 400 mts 6 min de pausa, 1 x 300 mts 6 min de pausa, 1 x 200 mts 6 min de pausa al 90 % todas las carreras.
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 dorsales 15´ de estiramiento pasivo
Miércoles		**Sábado**	
Objetivo general	desarrollo de la potencia anaeróbica lactácida	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	10 x 100 mts al 90% con recuperación 100 metros trote suave hasta el punto de salida de los 100 mts. La idea es que el trote sea cómodo y recuperador.	Parte central	Vallistas, saltadores y multiplistas: 2 carreras a la 1 hasta la 5 valla Después Arranque 50%-60%-70% 80% 8-6-4-2 repeticiones Cargada 50%-60%-65%-70% -75%-80%-85% 8-6-6-5-4-3-3 repeticiones Media pierna 50%-60%-65%-70%-80%-85% 8-6-4-3-3-3 repeticiones Press de banca 50%-60%-65%-70%-75%-80% 10-8-5-4-3-2 repeticiones
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 dorsales 15´ de estiramiento pasivo

PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ			
Disciplina deportiva: Atletismo			
Nombre del entrenador: Sergio Hernandez Urango			
Número del Microciclo: 20 Fecha inicial: 01/07/2024 Fecha final: 06/07/2024 Año: 2024			
Unidades de entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente.			
Objetivo general del microciclo: estimular las capacidades físicas de velocidad y fuerza y la técnica			
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	desarrollo de la potencia anaeróbica lactácida	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	5 x 200 mts al 85% - 90 % con 7 min de pausa	Parte central	Arranque 50%-55%-60%-65%-70%-75%-80%-85% 12-10-6-5-4-3-2-2repeticiones Cargada 50%-60%-65%-70%-75%-80% 12-8-5-5-4-4 repeticiones Técnica de vallas anterior a este trabajo
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 abdominales 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 intervalos extensivos
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 5 valla Después Arranque 50%-55%-60%-65% 70% 80% 10-8-6-5-4-2 repeticiones Péndulos 3x15 con el 20% m. pierna Cargada 50%-60%-65%-70% -75%-80%-85% 10-8-6-6-4-2-2 repeticiones Skiping 3 x30´´ con la barra Media pierna 50%-55%-60%-65%-70%-80%-85% 10-8-6-4-3-3-3 repeticiones 30 saltos a cajón 60 cm Press de banca 50%-60%-65%-70%-75%-80% 10-8-5-4-3-2 repeticiones NOTA: al terminar un 500 mts al 80%	Parte central	1 x 500 mts 6 min de pausa, 1 x 400 mts 6 min de pausa, 1 x 300 mts 6 min de pausa, 1 x 200 mts 6 min de pausa al 90 % todas las carreras.
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 dorsales 15´ de estiramiento pasivo
Miércoles		**Sábado**	
Objetivo general	desarrollo de la potencia anaeróbica lactácida	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	10 x 100 mts al 90% con recuperación 100 metros trote suave hasta el punto de salida de los 100 mts. La idea es que el trote sea cómodo y recuperador.	Parte central	Vallistas, saltadores y multiplistas: 2 carreras a la 1 hasta la 5 valla Después Arranque 50%-55%-60%-65% 70% 80% 10-8-6-5-4-2 repeticiones Péndulos 3x15 con el 20% m. pierna Cargada 50%-60%-65%-70% -75%-80%-85% 10-8-6-6-4-2-2 repeticiones Skiping 3 x30´´ con la barra Media pierna 50%-55%-60%-65%-70%-80%-85% 10-8-6-4-3-3-3 repeticiones 30 saltos a cajón 60 cm Press de banca 50%-60%-65%-70%-75%-80% 10-8-5-4-3-2 repeticiones NOTA: al terminar un 500 mts al 80%
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 dorsales 15´ de estiramiento pasivo

PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ			
Disciplina deportiva: Atletismo			
Nombre del entrenador: Sergio Hernandez Urango			
Número del Microciclo: 21 Fecha inicial: 08/07/2024 Fecha final: 13/07/2024 Año: 2024			
Unidades de entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente.			
Objetivo general del microciclo: estimular las capacidades físicas de velocidad y fuerza y la técnica			
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	desarrollo de la potencia anaeróbica lactácida	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	10 x 100 mts al 85% - 90 % con 3 min de pausa	Parte central	Arranque 50%-55%-60%-65%-70%-75%-80%-85% 12-10-6-5-4-3-2-2repeticiones Cargada 50%-60%-65%-70%-75%-80% 12-8-5-5-4-4 repeticiones Técnica de vallas anterior a este trabajo
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 abdominales 15´ de estiramiento pasivo
Martes		**Viernes**	
Objetivo general	estimular la capacidad física de la fuerza a través de ejercicios olímpicos	Objetivo general	Enseñanza técnica y salidas de partidor
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 5 valla Después Arranque 50%-55%-60%-65% 70% 80% 12-10-8-5-4-2 repeticiones Péndulos 3x15 con el 20% m. pierna Cargada 50%-60%-65%-70% -75%-80%-85% 10-10-8-6-4-2-2 repeticiones Skiping 3 x30´´ con la barra Media pierna 50%-55%-60%-65%-70%-80%-85% 10-8-6-4-3-3-3 repeticiones 30 saltos a cajón 60 cm Press de banca 50%-60%-65%-70%-75%-80% 10-8-5-4-3-2 repeticiones NOTA: al terminar un 500 mts al 80%	Parte central	Trabajo técnico salidas de partidor y salida a 4 apoyos .
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 dorsales 15´ de estiramiento pasivo
Miércoles		**Sábado**	
Objetivo general	desarrollo de la potencia anaeróbica lactácida	Objetivo general	Evaluar las ganancias físicas y técnicas de los deportistas.
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	1 x 80-100-150-200 mts al 90% con 8´ recuperación	Parte central	Test de salto largo y 500 mts para todos los deportistas a mi cargo
Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 abdominales 15´ de estiramiento pasivo	Parte final	2 vueltas de trote en la grama 15´ de estiramiento pasivo

PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ			
Disciplina deportiva: Atletismo			
Nombre del entrenador: Sergio Hernandez Urango			
Número del Microciclo: 22 Fecha inicial: 15/07/2024 Fecha final: 20/07/2024 Año: 2024			
Unidades de entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente.			
Objetivo general del microciclo: estimular las capacidades físicas de velocidad y fuerza y la técnica			
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	desarrollo de la potencia anaeróbica por medio de ejercicios de velocidad	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	1 x 40-50-60-80-100-60 mts al 100% con 5´ recuperación	Parte central	Arranque 50%-55%-60%-65%-70%-75%-80%-85% 12-10-6-5-4-3-2-2repeticiones Cargada 50%-60%-65%-70%-75%-80% 12-8-5-5-4-4 repeticiones Técnica de vallas anterior a este trabajo
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 abdominales 15´ de estiramiento pasivo
Martes		**Viernes**	
Objetivo general	estimular la capacidad física de la fuerza a través de ejercicios olímpicos	Objetivo general	Enseñanza técnica y salidas de partidor
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 5 valla Después Arranque 50%-55%-60%-65% 70% 80% 12-10-8-5-4-2 repeticiones Péndulos 3x15 con el 20% m. pierna Cargada 50%-60%-65%-70% -75%-80%-85% 10-10-8-6-4-2-2 repeticiones Skiping 3 x30´´ con la barra Media pierna 50%-55%-60%-65%-70%-80%-85% 10-8-6-4-3-3-3 repeticiones 30 saltos a cajón 60 cm Press de banca 50%-60%-65%-70%-75%-80% 10-8-5-4-3-2 repeticiones NOTA: al terminar un 500 mts al 80%	Parte central	Trabajo técnico salidas de partidor y salida a 4 apoyos .
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 dorsales 15´ de estiramiento pasivo
Miércoles		**Sábado**	
Objetivo general	desarrollo de la potencia anaeróbica por medio de ejercicios de velocidad	Objetivo general	Evaluar las ganancias físicas y técnicas de los deportistas.
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	1 x 40-50-60-80-100-60 mts al 100% con 5´ recuperación	Parte central	Test de salto largo y 300 mts para todos los deportistas a mi cargo
Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 abdominales 15´ de estiramiento pasivo	Parte final	2 vueltas de trote en la grama 15´ de estiramiento pasivo

PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ			
Disciplina deportiva: Atletismo			
Nombre del entrenador: Sergio Hernandez Urango			
Número del Microciclo: 23 Fecha inicial: 22/07/2024 Fecha final: 27/07/2024 Año: 2024			
Unidades de entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente.			
Objetivo general del microciclo: estimular las capacidades físicas de velocidad y fuerza y la técnica			
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	desarrollo de la potencia anaeróbica por medio de ejercicios de velocidad	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	1 x 40-50-60-80-100-60 mts al 100% con 5´ recuperación	Parte central	Arranque 50%-55%-60%-65%-70%-75%-80%-85% 12-10-6-5-4-3-2-2repeticiones Cargada 50%-60%-65%-70%-75%-80% 12-8-5-5-4-4 repeticiones Técnica de vallas anterior a este trabajo
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 abdominales 15´ de estiramiento pasivo
Martes		**Viernes**	
Objetivo general	estimular la capacidad física de la fuerza a través de ejercicios olímpicos	Objetivo general	Enseñanza técnica y salidas de partidor
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 5 valla Después Arranque 50%-55%-60%-65% 70% 80% 12-10-8-5-4-2 repeticiones Péndulos 3x15 con el 20% m. pierna Cargada 50%-60%-65%-70% -75%-80%-85% 10-10-8-6-4-2-2 repeticiones Skiping 3 x30´´ con la barra Media pierna 50%-55%-60%-65%-70%-80%-85% 10-8-6-4-3-3-3 repeticiones 30 saltos a cajón 60 cm Press de banca 50%-60%-65%-70%-75%-80% 10-8-5-4-3-2 repeticiones NOTA: al terminar un 500 mts al 80%	Parte central	Trabajo técnico salidas de partidor y salida a 4 apoyos .
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 dorsales 15´ de estiramiento pasivo
Miércoles		**Sábado**	
Objetivo general	desarrollo de la potencia anaeróbica por medio de ejercicios de velocidad	Objetivo general	Evaluar las ganancias físicas y técnicas de los deportistas.
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	1 x 40-50-60-80-100-60 mts al 100% con 5´ recuperación	Parte central	Test de relevos para todos los deportistas del área de velocidad.
Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 abdominales 15´ de estiramiento pasivo	Parte final	2 vueltas de trote en la grama 15´ de estiramiento pasivo