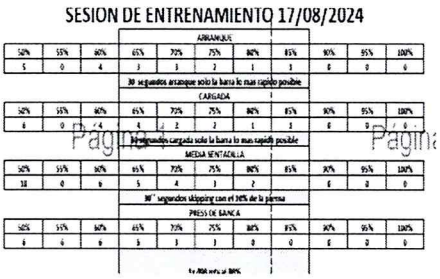
PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ			
Disciplina deportiva: Atletismo			
Nombre del entrenador: Sergio Hernandez Urango			
Número del Microciclo: 24 Fecha inicial: 29/07/2024 Fecha final: 03/08/2024 Año: 2024			
Unidades de entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente.			
Objetivo general del microciclo: estimular las capacidades físicas de resistencia a la 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 resistencia a la velocidad por medio de repeticiones	Objetivo general	Fortalecer tendones y ligamentos
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 100-150-180-200-250-mts al 85% con 5´ recuperación	Parte central	Velocidad fortalecimiento general 8 ejercicios 3x15 repeticiones cada uno Semifondo 6 kilómetros de trote y Saltabilidad 2x20 por 5 ejercicios.
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 	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 resistencia a la velocidad por medio de intervalos	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 200 mts con 2´ de pausa y 7´de macro pausa cuando lleguen a la 5 repetición	Parte central	
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: 25 Fecha inicial: 05/08/2024 Fecha final: 10/08/2024 Año: 2024			
Unidades de entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente.			
Objetivo general del microciclo: estimular las capacidades físicas de resistencia a la 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 resistencia a la velocidad por medio de repeticiones	Objetivo general	Fortalecer tendones y ligamentos
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 100-150-180-200-250-mts al 85% con 5´ recuperación	Parte central	Velocidad fortalecimiento general 8 ejercicios 3 x 20 repeticiones cada uno Semifondo 6 kilómetros de trote y Saltabilidad 3 x 20 por 5 ejercicios.
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  SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 06/08/2024 ARRANQUE 30 segundos arranque solo la barra lo mas rapido posible CARGADA 30 segundos cargada solo la barra lo mas rapido posible MEDIA SENTADILLA 30" segundos skipping con el 10% de la pierna PRESS DE BANCA	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 resistencia a la velocidad por medio de intervalos	Objetivo general	estimular la competencia en los deportistas y evaluar sus condiciones deportivas
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 200 mts con 2´ de pausa y 7´de macro pausa cuando lleguen a la 5 repetición	Parte central	Chequeo de relevos 60 mts planos categoría pre juvenil 80 mts planos categoría juvenil
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: 26 Fecha inicial: 12/08/2024 Fecha final: 17/08/2024 Año: 2024			
Unidades de entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente.			
Objetivo general del microciclo: estimular las capacidades físicas de resistencia a la 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 resistencia a la velocidad por medio de repeticiones	Objetivo general	Fortalecer tendones y ligamentos
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 100-150-180-200-250-mts al 85% con 5´ recuperación	Parte central	Velocidad fortalecimiento general 8 ejercicios 3 x 20 repeticiones cada uno Semifondo 6 kilómetros de trote y Saltabilidad 3 x 20 por 5 ejercicios.
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 	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 resistencia a la velocidad por medio de intervalos	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 200 mts con 2´ de pausa y 7´de macro pausa cuando lleguen a la 5 repetición	Parte central	Vallistas, saltadores y multiplistas: 2 carreras a la 1 hasta la 5 valla Después 
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: 27 Fecha inicial: 19/08/2024 Fecha final: 24/08/2024 Año: 2024			
Unidades de entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente.			
Objetivo general del microciclo: estimular las capacidades físicas de resistencia a la 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 velocidad por medio de repeticiones	Objetivo general	Fortalecer tendones y ligamentos
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 60-80-60-40-100-mts al 100% con 8´ recuperación	Parte central	Velocidad fortalecimiento general 8 ejercicios 3 x 20 repeticiones cada uno Semifondo 6 kilómetros de trote y Saltabilidad 3 x 20 por 5 ejercicios.
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	desarrollo de la velocidad por medio 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 5 valla Después  	Parte central	1 x 60-80-60-40-100-mts al 100% con 8´ recuperación
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 resistencia a la velocidad por medio de intervalos	Objetivo general	estimular la competencia en los deportistas y evaluar sus condiciones deportivas
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 200 mts con 2´ de pausa y 7´de macro pausa cuando lleguen a la 5 repetición	Parte central	Chequeo de relevos 60 mts planos categoría prejuvenil 80 mts planos categoría juvenil
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