Plantilla Microciclo De Trabajo			
Microciclo Numero: 1	**Fecha inicio: 08/07/2024**	**Fecha terminación:13/07/2024**	
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´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ Tiempo rotal: 22´		Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ Tiempo rotal: 22’
Parte central	Trabajo de bullpen 30’ Bateo bola de Rolling a los lanzadores hacia los diferentes direcciones 20’ Bateo colectivo con bola bombeada 30’ Trabajo de fortalecimiento con los therabanes de diferentes resistencia 20’ Tiempo Total 100’		1. Trabajos en circuitos ejercicios con énfasis a la resistencia en 4 estaciones A. Conos separados ida y vuelta de frente y regreso de espalda distancia 10 mts 10´ B. Abdominales 150 10´ C. Conclillas de frente y de espalda distancia 10 mts 10’ D. Trabajo con pelotas de lado distancia 10 mts 10’ 2. Drill de infield de lado de frente 20’ 3. Drill de aufiel de lados y hacia delante 20’ 4. Trabajos con las ligas fortalecimiento tren superior lanzadores 20’ Tiempo total 122’
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5´ Total tiempo sesión: 132’		Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5´ 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´ Movilidad articular 5´		Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´

	Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ Tiempo rotal: 22´	Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ 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’ 1. P.CON MANCUERNAS 3X6 REP. 2. R.EN POLEA ALTA 3X6 REP. 3. R.P. ALTA AGARRE INVERTIDO 3X6 REP. 4. R. EN P. BAJA A UN BRAZO 3X6 REP. Bateo con bate pesado 10’ Tiempo Total 60’	Ejercicios en circuitos 10’ Ejercicios con bandas elásticas tren superior e inferior 15’ Trabajos de fortalecimiento de piernas en las graderías, ejercicios para mejorar la fuerza en el tren inferior. 45’ Trabajo de fuerza swuin con bate pesado 15’ Tiempo total 90’
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo sesión 92’	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5 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´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ Tiempo Total: 22´	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ Tiempo rotal: 22´
Parte central	Trabajo de bullpen 30’ Bateo bola de Rolling a los lanzadores hacia los diferentes direcciones 20’ Bateo colectivo con bola bombeada 30’ Trabajo de fortalecimiento con los therabanes de diferentes resistencia 20’ Tiempo Total 100’	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’ 5. P.CON MANCUERNAS 3X6 REP. 6. R.EN POLEA ALTA 3X6 REP. 7. R.P. ALTA AGARRE INVERTIDO 3X6 REP. 8. R. EN P. BAJA A UN BRAZO 3X6 REP. 9. Bateo con bate pesado 10’ Tiempo Total 60’
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo total de la sesión 132’	Vuelta a la calma 15´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo total de la sesión 112’

Plantilla Microciclo De Trabajo		
Microciclo Numero: 2	**Fecha inicio: 15/07/2024**	**Fecha terminación: 20/07/2024**
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´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ Tiempo rotal: 22´		Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ Tiempo rotal: 22’
Parte central	Trabajos con los receptores tiro a las bases con corredores 30’ Corridas de base 15’ Rolling a los receptores 15’ Bateo bola bombeada 30’ Tiempo Total 80’ ’		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’ 1. P.CON MANCUERNAS 3X6 REP. 2. R.EN POLEA ALTA 3X6 REP. 3. R.P. ALTA AGARRE INVERTIDO 3X6 REP. 4. R. EN P. BAJA A UN BRAZO 3X6 REP. Bateo con bate pesado 10’ Tiempo Total 60’
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5´ Total tiempo sesión: 132’		Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5´ 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´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´		Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´

	Tiempo rotal: 22´	Tiempo rotal: 22´
Parte central	Trabajos con los receptores tiro a las bases con corredores 30’ Corridas de base 15’ Rolling a los receptores 15’ Bateo bola bombeada 30’ Tiempo Total 80’	Ejercicios en circuitos 10’ Ejercicios con bandas elásticas tren superior e inferior 15’ Trabajos de fortalecimiento de piernas en las graderías, ejercicios para mejorar la fuerza en el tren inferior. 45’ Trabajo de fuerza swuin con bate pesado 15’ Tiempo total 90’
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo sesión 92’	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5 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´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ Tiempo Total: 22´	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ Tiempo rotal: 22´
Parte central	Trabajos con los receptores tiro a las bases con corredores 30’ Corridas de base 15’ Rolling a los receptores 15’ Bateo bola bombeada 30’ Tiempo Total 80’	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’ 5. P.CON MANCUERNAS 3X6 REP. 6. R.EN POLEA ALTA 3X6 REP. 7. R.P. ALTA AGARRE INVERTIDO 3X6 REP. 8. R. EN P. BAJA A UN BRAZO 3X6 REP. 9. Bateo con bate pesado 10’ Tiempo Total 60’
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo total de la sesión 132’	Vuelta a la calma 15´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo total de la sesión 112’

IMDER APARTADÓ

MUNICIPIO DE APARTADÓ
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA

PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO

Microciclo Numero: 3 **Fecha inicio:22/07/2024** **Fecha terminación: 27/07/2024**

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 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´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 15´ Tiempo rotal: 30´		Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 15´ 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. 1.Recibir la pelota de frente 10´ 2.lanzamiento de la pelota 10´ 3.recibir la pelota en forma de infield 10 ´ 4.ejrcicios de payaso, saltarines currucas, esquipen ,tijeras 10´ 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’ 2.lanzamientos con bolas pesadas 5’ 3.fildeos de flay 15’ 4.fildeo de rolling de frente, laterales y hacia delante 15’ 5.corrida de base home primera con la llanta 10’ Tiempo total 60’

Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5´ Total tiempo sesión: 90’		Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5´ 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´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 15´ Tiempo rotal: 30´		Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 15´ 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’ Tiempo total 60’		Ejercicios basicos con pelota de goma sin el implemento en 4 estaciones haciendo la rotacion, motivando más a la coordinación de los movimientos técnicos. 1.Recibir la pelota de frente 10´ 2.lanzamiento de la pelota 10´ 3.recibir la pelota en forma de infield 10 ´ 4.ejrcicios de payaso, saltarines currucas, esquipen ,tijeras 10´ Tiempo total 40’
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo sesión 110’		Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ 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´ Movilidad articular 5´		Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´

	Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 15´ Tiempo rotal: 30´	Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ 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’ 2.ejercicios de coordinación con estimulo la pelota y sin pelota 10’ 3.desplazamientos laterales de frente de para atrás con implementos y sin implementos 10’ 4.carreras a una distancia de 60 mts con una llanta en la cintura 10’ 5.charla teorica sobre como es el juego del beisbol 10’ Tiempo total 55’	POSIBLES FOGUEOS O JUEGOS DE OBSERVACION
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo total de la sesión 105’	Vuelta a la calma 15´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo total de la sesión 107’

Plantilla Microciclo De Trabajo					
Microciclo Numero: 4 Fecha inicio: 29/07/2024 Fecha terminación:03/08/24					
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 Movilidad articular Estiramientos Calentamiento especifico Tiempo rotal:	5´ 5´ 5´ 7´ 22´	Calentamiento general Movilidad articular Estiramientos Calentamiento especifico Tiempo rotal:	5´ 5´ 5´ 7´ 22’
Parte central	Trabajo de bullpen Bateo bola de Rolling a los lanzadores hacia los diferentes direcciones Bateo colectivo con bola bombeada Trabajo de fortalecimiento con los therabanes de diferentes resistencia Tiempo Total	30’ 20’ 30’ 20’ 100’	1. Trabajos en circuitos ejercicios con énfasis a la resistencia en 4 estaciones A. Conos separados ida y vuelta de frente y regreso de espalda distancia 10 mts B. Abdominales 150 C. Conclillas de frente y de espalda distancia 10 mts D. Trabajo con pelotas de lado distancia 10 mts 10’ 2. Drill de infield de lado de frente 3. Drill de aufiel de lados y hacia delante 4. Trabajos con las ligas fortalecimiento tren superior lanzadores Tiempo total 122’		
Parte final	Vuelta a la calma Charla o retroalimentación Sugerencias por parte de los deportistas Total tiempo sesión:	5´ 10´ 5´ 132’	Vuelta a la calma Charla o retroalimentación Sugerencias por parte de los deportistas Tiempo total de la sesión 10 2’	5´ 10´ 5´	
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 Movilidad articular	5´ 5´	Calentamiento general Movilidad articular	5´ 5´	

	Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ Tiempo rotal: 22´	Estiramientos Calentamiento especifico Tiempo rotal:
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’ 1. P.CON MANCUERNAS 3X6 REP. 2. R.EN POLEA ALTA 3X6 REP. 3. R.P. ALTA AGARRE INVERTIDO 3X6 REP. 4. R. EN P. BAJA A UN BRAZO 3X6 REP. Bateo con bate pesado 10’ Tiempo Total 60’	Ejercicios en circuitos Ejercicios con bandas elásticas tren superior e Trabajos de fortalecimiento de piernas en las graderías, ejercicios para mejorar la fuerza en el tren inferior. 45’ Trabajo de fuerza swuin con bate pesado Tiempo total
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo sesión 92’	Vuelta a la calma Charla o retroalimentación Sugerencias por parte de los deportistas Tiempo sesión
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´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ Tiempo Total: 22´	Calentamiento general Movilidad articular Estiramientos Calentamiento especifico Tiempo rotal:

Parte central	Trabajo de bullpen 30’ Bateo bola de Rolling a los lanzadores hacia los diferentes direcciones 20’ Bateo colectivo con bola bombeada 30’ Trabajo de fortalecimiento con los therabanes de diferentes resistencia 20’ Tiempo Total 100’	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’ 5. P.CON MANCUERNAS 3X6 REP. 6. R.EN POLEA ALTA 3X6 REP. 7. R.P. ALTA AGARRE INVERTIDO 3X6 REP. 8. R. EN P. BAJA A UN BRAZO 3X6 REP. 9. Bateo con bate pesado 10’ Tiempo Total 60’
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo total de la sesión 132’	Vuelta a la calma Charla o retroalimentación Sugerencias por parte de los deportistas Tiempo total de la sesión