PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ

Disciplina deportiva: Atletismo

Nombre del entrenador: Sergio Hernandez Urango

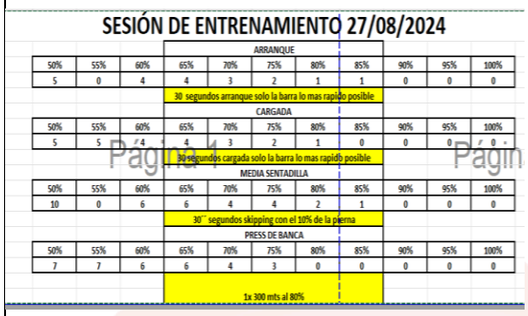
Número del Microciclo: 28 Fecha inicial: 26/08/2024 Fecha final: 31/08/2024 Año: 2024

Unidades de entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente.

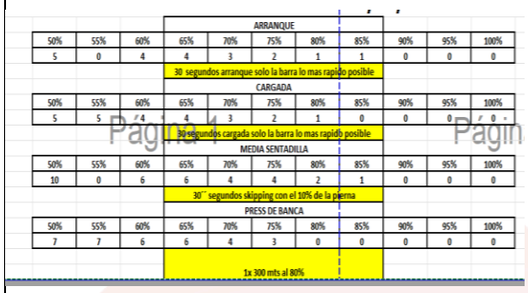
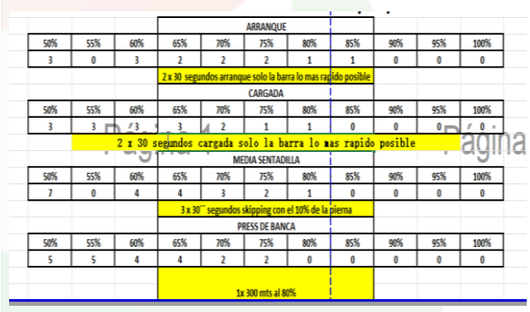
Objetivo general del microciclo: estimular las capacidades físicas de resistencia a la velocidad y fuerza y la técnica

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´

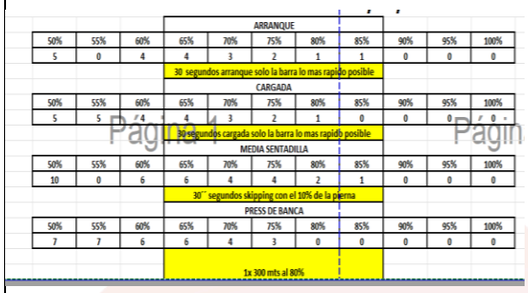
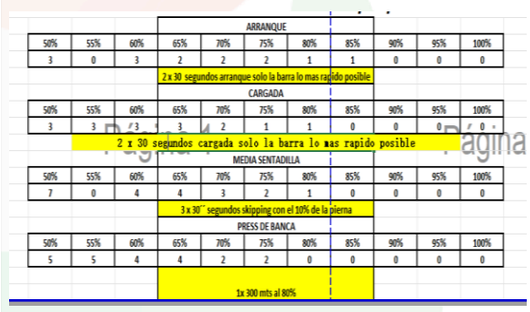
Lunes		**Jueves**	
Objetivo general	Desarrollar la capacidad de aceleración, la velocidad máxima y la resistencia específica a la velocidad.	Objetivo general	Fortalecer tendones y ligamentos
Parte inicial	5´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts	Parte inicial	5´ de movilidad articular 5´de estiramiento dinámico Repertorio de vallas
Parte central	**VELOCIDAD Y SALTOS** 4 x 60 mts al 100% con 5´ recuperación + 6 x 100 mts al 80% con 2´ de recuperación activa trote suave hasta llegar el punto de salida. **SEMIFONDO** 5 x 400 mts al 90% con 4´ de recuperación + 4 x 100 con 2´de recuperación activa trote suave hasta llegar el punto de salida.	Parte central	**VELOCIDAD** 4 kilómetros de trote + fortalecimiento general 8 ejercicios 3 x 15 repeticiones cada uno **SEMIFONDO** 6 kilómetros de trote + Saltabilidad 3 x 20 por 6 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 **SEMIFONDO** 3 x 500 mts al 90% con 5´ de 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	Entrenar al cuerpo para mantener una alta velocidad durante un tiempo prolongado y bajo condiciones de fatiga	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	**VELOCIDAD** 4 x 80 mts al 100% con 5´ recuperación + 3 x 150 mts al 90% con 3´ de recuperación activa trote suave hasta llegar el punto de salida. **SEMIFONDO** 5 x 300 mts al 100% con 5´ de recuperación + 5 x 100 con 2´de recuperación activa trote suave hasta llegar el punto de salida.	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

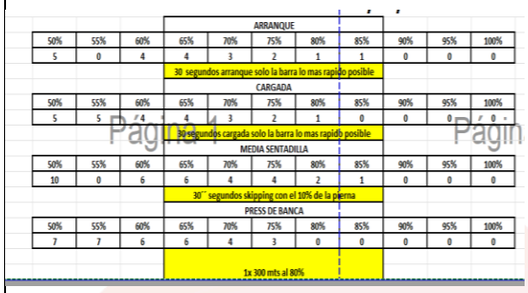
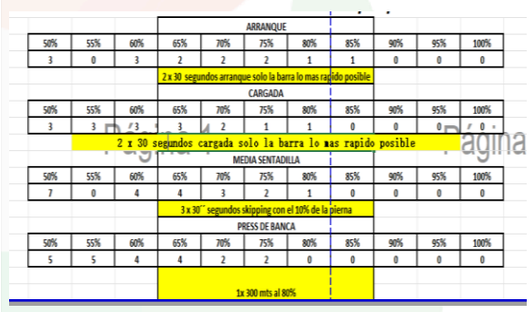
PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ			
Disciplina deportiva: Atletismo			
Nombre del entrenador: Sergio Hernandez Urango			
Número del Microciclo: 29 Fecha inicial: 02/09/2024 Fecha final: 07/09/2024 Año: 2024			
Unidades de entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios 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	Desarrollar la capacidad de aceleración, la velocidad máxima y la resistencia específica a la velocidad.	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	**VELOCIDAD Y SALTOS** 4 x 60 mts al 100% con 5´ recuperación + 6 x 100 mts al 80% con 2´ de recuperación activa trote suave hasta llegar el punto de salida. **SEMIFONDO** 5 x 400 mts al 90% con 4´ de recuperación + 4 x 100 con 2´de recuperación activa trote suave hasta llegar el punto de salida.	Parte central	**VELOCIDAD** 4 kilómetros de trote + fortalecimiento general 8 ejercicios 3 x 15 repeticiones cada uno **SEMIFONDO** 6 kilómetros de trote + Saltabilidad 3 x 20 por 6 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 **SEMIFONDO** 3 x 500 mts al 90% con 5´ de 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	Entrenar al cuerpo para mantener una alta velocidad durante un tiempo prolongado y bajo condiciones de fatiga	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	**VELOCIDAD** 4 x 80 mts al 100% con 5´ recuperación + 3 x 150 mts al 90% con 3´ de recuperación activa trote suave hasta llegar el punto de salida. **SEMIFONDO** 5 x 300 mts al 100% con 5´ de recuperación + 5 x 100 con 2´de recuperación activa trote suave hasta llegar el punto de salida.	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: 30 Fecha inicial: 09/09/2024 Fecha final: 14/09/2024 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	Desarrollar la capacidad de aceleración, la velocidad máxima y la resistencia específica a la velocidad.	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	**VELOCIDAD Y SALTOS** 4 x 60 mts al 100% con 5´ recuperación + 6 x 100 mts al 80% con 2´ de recuperación activa trote suave hasta llegar el punto de salida. **SEMIFONDO** 5 x 400 mts al 90% con 4´ de recuperación + 4 x 100 con 2´de recuperación activa trote suave hasta llegar el punto de salida.	Parte central	**VELOCIDAD** 4 kilómetros de trote + fortalecimiento general 8 ejercicios 3 x 15 repeticiones cada uno **SEMIFONDO** 6 kilómetros de trote + Saltabilidad 3 x 20 por 6 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 **SEMIFONDO** 3 x 500 mts al 90% con 5´ de 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	Entrenar al cuerpo para mantener una alta velocidad durante un tiempo prolongado y bajo condiciones de fatiga	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	**VELOCIDAD** 4 x 80 mts al 100% con 5´ recuperación + 3 x 150 mts al 90% con 3´ de recuperación activa trote suave hasta llegar el punto de salida. **SEMIFONDO** 5 x 300 mts al 100% con 5´ de recuperación + 5 x 100 con 2´de recuperación activa trote suave hasta llegar el punto de salida.	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: 31 Fecha inicial: 16/09/2024 Fecha final: 21/09/2024 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	Desarrollar la capacidad de aceleración, la velocidad máxima y la resistencia específica a la velocidad.	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	**VELOCIDAD Y SALTOS** 4 x 60 mts al 100% con 5´ recuperación + 6 x 100 mts al 80% con 2´ de recuperación activa trote suave hasta llegar el punto de salida. **SEMIFONDO** 5 x 400 mts al 90% con 4´ de recuperación + 4 x 100 con 2´de recuperación activa trote suave hasta llegar el punto de salida.	Parte central	**VELOCIDAD** 4 kilómetros de trote + fortalecimiento general 8 ejercicios 3 x 15 repeticiones cada uno **SEMIFONDO** 6 kilómetros de trote + Saltabilidad 3 x 20 por 6 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 **SEMIFONDO** 3 x 500 mts al 90% con 5´ de 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	Entrenar al cuerpo para mantener una alta velocidad durante un tiempo prolongado y bajo condiciones de fatiga	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	**VELOCIDAD** 4 x 80 mts al 100% con 5´ recuperación + 3 x 150 mts al 90% con 3´ de recuperación activa trote suave hasta llegar el punto de salida. **SEMIFONDO** 5 x 300 mts al 100% con 5´ de recuperación + 5 x 100 con 2´de recuperación activa trote suave hasta llegar el punto de salida.	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