PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ			
Disciplina deportiva: Atletismo			
Nombre del entrenador: Sergio Hernandez Urango			
Número del Microciclo: 32 Fecha inicial: 23/09/2024 Fecha final: 28/09/2024 Año: 2024			
Unidades de entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente.			
Objetivo general del microciclo: afrontar la final departamental de juegos Intercolegiados			
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	competencia
Parte inicial	5´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts	Parte inicial	Juegos Intercolegiados
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 central	competencia
Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 dorsales 15´ de estiramiento pasivo	Parte final	2 vueltas de trote en la grama 15´ de estiramiento pasivo
Martes		**Viernes**	
Objetivo general	competencia	Objetivo general	competencia
Parte inicial	Juegos Intercolegiados	Parte inicial	Juegos Intercolegiados

Parte central	Competencia	Parte central	Competencia
Parte final	2 vueltas de trote en la grama 15´ de estiramiento pasivo	Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 dorsales 15´ de estiramiento pasivo
Miércoles		**Sábado**	
Objetivo general	competencia	Objetivo general	estimular la capacidad física de la fuerza a través de ejercicios olímpicos
Parte inicial	Juegos Intercolegiados	Parte inicial	5´ de movilidad articular 5´de estiramiento dinámico Repertorio de vallas
Parte central	competencia	Parte central	competencia
Parte final	2 vueltas de trote en la grama 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: 33 Fecha inicial: 30/09/2024 Fecha final: 05/10/2024 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 a través de métodos de repeticiones he intervalos

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 la resistencia específica a la 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 10 vueltas de trote
Parte central	**5 x 400 a 1, 10 los hombres – 1, 20 las mujeres con 5´de pausa entre repetición**	Parte central	
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	Fortalecimiento de tendones y ligamentos	Objetivo general	Desarrollar la capacidad de la resistencia específica a la velocidad
Parte inicial	5´ de movilidad articular 5´de estiramiento dinámico	Parte inicial	5´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts

Página 1 Página
Coliseo Cubierto Antonio Roldan Betancur Dirección: Carrera 104 # 104C - 65 Piso 3
Conmutador: PBX: +57 (604) 8152350 (+57) 3147288308
Correo Institucional: asistente@imderapartado.gov.co
Página web: www.imderapartado.gov.co
Código Postal Área Urbana 057848 / Código Postal Área Rural 057847

Parte central	20 vueltas de trote + fortalecimiento general 8 ejercicios 3 x 15 repeticiones cada uno	Parte central	15 x 200 mts hombre entre 28 y 32 seg mujeres entre 32 y 35 seg recuperación de 2´
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	Desarrollar la capacidad de la resistencia específica a la velocidad.	Objetivo general	Recuperación
Parte inicial	5´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts	Parte inicial	Recuperación
Parte central	**5 x 400 a 1, 10 los hombres – 1, 20 las mujeres con 5´de pausa entre repetición**	Parte central	Descanso
Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 abdominales 15´ de estiramiento pasivo	Parte final	Descanso

PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ	
Disciplina deportiva: Atletismo	
Nombre del entrenador: Sergio Hernandez Urango	
Número del Microciclo: 34 Fecha inicial: 7/10/2024 Fecha final: 12/10/2024 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 a través de métodos de repeticiones he intervalos	
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 la resistencia específica a la 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 10 vueltas de trote
Parte central	**5 x 400 a 1, 10 los hombres – 1, 20 las mujeres con 5´de pausa entre repetición**	Parte central	
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

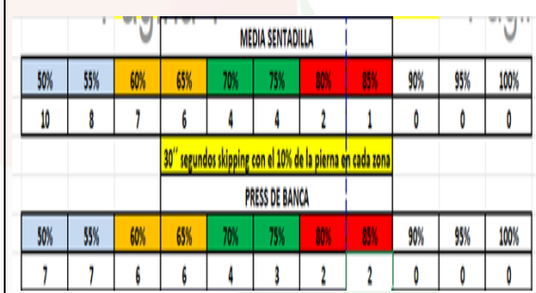
Coliseo Cubierto Antonio Roldan Betancur Dirección: Carrera 104 # 104C - 65 Piso 3
Conmutador: PBX: +57 (604) 8152350 (+57) 3147288308
Correo Institucional: asistente@imderapartado.gov.co
Página web: www.imderapartado.gov.co
Código Postal Área Urbana 057840 / Código Postal Área Rural 057847

Martes		**Viernes**	
Objetivo general	Fortalecimiento de tendones y ligamentos	Objetivo general	Desarrollar la capacidad de la resistencia específica a la velocidad
Parte inicial	5´ de movilidad articular 5´de estiramiento dinámico	Parte inicial	5´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts

Parte central	20 vueltas de trote + fortalecimiento general 8 ejercicios 3 x 15 repeticiones cada uno	Parte central	15 x 200 mts hombre entre 28 y 32 seg mujeres entre 32 y 35 seg recuperación de 2´
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	Desarrollar la capacidad de la resistencia específica a la velocidad.	Objetivo general	Recuperación
Parte inicial	5´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts	Parte inicial	Recuperación
Parte central	**5 x 400 a 1, 10 los hombres – 1, 20 las mujeres con 5´de pausa entre repetición**	Parte central	Descanso
Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 abdominales 15´ de estiramiento pasivo	Parte final	Descanso

PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ			
Disciplina deportiva: Atletismo			
Nombre del entrenador: Sergio Hernandez Urango			
Número del Microciclo: 35 Fecha inicial: 14/10/2024 Fecha final: 19/10/2024 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 a través de métodos de repeticiones he intervalos			
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 la resistencia específica a la 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 10 vueltas de trote
Parte central	**5 x 400 a 1, 10 los hombre – 1, 20 las mujeres con 5´de pausa entre repetición**	Parte central	
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	Fortalecimiento de tendones y ligamentos	Objetivo general	Desarrollar la capacidad de la resistencia específica a la velocidad
Parte inicial	5´ de movilidad articular 5´de estiramiento dinámico	Parte inicial	5´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts

Coliseo Cubierto Antonio Roldan Betancur Dirección: Carrera 104 # 104C - 65 Piso 3
Conmutador: PBX: +57 (604) 8152350 (+57) 3147288308
Correo Institucional: asistente@imderapartado.gov.co
Página web: www.imderapartado.gov.co
Código Postal Área Urbana 057840 / Código Postal Área Rural 057847

Parte central	20 vueltas de trote + fortalecimiento general 8 ejercicios 3 x 15 repeticiones cada uno	Parte central	15 x 200 mts hombre entre 28 y 32 seg mujeres entre 32 y 35 seg recuperación de 2´
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	Desarrollar la capacidad de la resistencia específica a la 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	**5 x 400 a 1, 10 los hombres – 1, 20 las mujeres con 5´de pausa entre 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