SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA

CURSO COMPLEMENTARIO PLANIFICACION TRADICIONAL –CONTEMPORANEA

PRESENTADO A:

Luis Fernando Leal Ríos-Instructor-Sena

PRESENTADO POR:

Fredy Javier Muñoz Ohmen

Centro De Comercio Y Turismo
Armenia-Quindío
Mayo-Junio-2020

ELABORO	**FREDY JAVIER MUÑOZ OHMEN**						
NOMBRE MICROCICLO	Caracteristicas del microciclo						
CHOQUE:	Se caracteriza por un aumento uniforme de la carga,por su volumen considerable y el aumento moderado de la intensidad. Ellos se utilizan con mayor frecuencia en los mesociclos de preparación general y especial						
DEPORTE	**FUTBOL**						
Comprende del dia al dia del Mes:	**25 DE MAYO AL 31 DE MAYO DE 2020**						
Mes	**MAYO**						
Fechas	25	26	27	28	29	30	31
mesociclo	PRECOMPETITIVO	PRECOMPETITIVO	PRECOMPETITIVO	PRECOMPETITIVO	PRECOMPETITIVO	PRECOMPETITIVO	PRECOMPETITIVO
Microciclo	CHOQUE	CHOQUE	CHOQUE	CHOQUE	CHOQUE	CHOQUE	CHOQUE
Unidad de Entrenamiento/ Sesion	1	1	1	1	1	1	1
% de Microciclo	75	85	90-100%	75	85	75	90-100%
Min. de Entrenamiento de la Sesion	100	120	100	90	120	90	120
Min.entrenamiento Semana	740	740	740	740	740	740	740
Componentes del Entrenamiento	%	%	%	%	%	%	%
Fisica							
Fuerza	25	30	30	20	20	25	30
Resistencia	25	20	30	20	20	25	30
Velocidad	25	30	30		30	25	30
Flexibilidad	15	5		20	15	10	
T-T							
Psicologica	5	5	5	20	5	5	5
Teorica	5	10	5	20	5	10	5
Componentes de la carga							
Frecuencia	1	1	1	1	1	1	1

Volumen	70	70	90	70	70	70	90
Intensidad	75-85	85%	90-100%	85-95 %	75%-85%	85-95 %	90-100%
Métodos de Entrenamiento	INTERVALADO						
Principios del Entrenamiento	INDIVIDUALIZACIION		CONTINUIDAD	SOBRECARGA			
Metodo de Enseñanza	GLOBAL-ANAITICO						