| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ELABORO | **FREDY JAVIER MUÑOZ OHMEN** | | | |
| NOMBRE MICROCICLO | Caracteristicas del micro | | | |
| **CHOQUE** | Se caracteriza por un aumento uniforme de la carga,por su volumen considerable y e frecuencia en los mesociclos de preparac | | | |
| | | | | |
| **DEPORTE** | **FUTBOL** | | | |
| Comprende del dia al dia del Mes: | **25 DE MAYO AL 31 DE MAY** | | | |
| Mes | **MAYO** | | | |
| Fechas | 25 | 26 | 27 | 28 |
| mesociclo | PRECOMPETITIVO | PRECOMPETITIV | PRECOMPETITIVO | PRECOMPETITIVO |
| Microciclo | CHOQUE | CHOQUE | CHOQUE | CHOQUE |
| Unidad de Entrenamiento/ Sesion | 1 | 1 | 1 | 1 |
| % de Microciclo | 75 | 85 | 90-100% | 75 |
| Min. de Entrenamiento de la Sesion | 100 | 120 | 100 | 90 |
| Min.entrenamiento Semana | 740 | 740 | 740 | 740 |
| Componentes del Entrenamiento | % | % | % | % |
| Fisica | | | | |
| Fuerza | 25 | 30 | 30 | 20 |
| Resistencia | 25 | 20 | 30 | 20 |
| Velocidad | 25 | 30 | 30 | |
| Flexibilidad | 15 | 5 | | 20 |
| | | | | |
| T-T | | | | |
| Psicologica | 5 | 5 | 5 | 20 |
| Teorica | 5 | 10 | 5 | 20 |
| Componentes de la carga | | | | |
| Frecuencia | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Volumen | 70 | 70 | 90 | 70 |
| Intensidad | 75-85 | 85% | 90-100% | 85-95 % |
| Métodos de Entrenamiento | INTERVALADO | | | |
| Principios del Entrenamiento | INDIVIDUALIZACIION | | CONTINUIDAD | SOBRECARGA |
| Metodo de Enseñanza | GLOBAL-ANAITICO | | | |
| | | | | |
| Sesiones | S1 | | | |

| |
|---|
| |
| ciclo |
| l aumento moderado de la intensidad. Ellos se utilizan con mayor ción general y especial |
| |
| |
| **O DE 2020** |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| 29 | 30 | 31 |
| PRECOMPETITIVO | PRECOMPETITIVO | PRECOMPETITIVO |
| CHOQUE | CHOQUE | CHOQUE |
| 1 | 1 | 1 |
| 85 | 75 | 90-100% |
| 120 | 90 | 120 |
| 740 | 740 | 740 |
| % | % | % |
| | | |
| 20 | 25 | 30 |
| 20 | 25 | 30 |
| 30 | 25 | 30 |
| 15 | 10 | |
| | | |
| | | |
| 5 | 5 | 5 |
| 5 | 10 | 5 |
| | | |
| 1 | 1 | 1 |
| 70 | 70 | 90 |
| 75%-85% | 85-95 % | 90-100% |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |