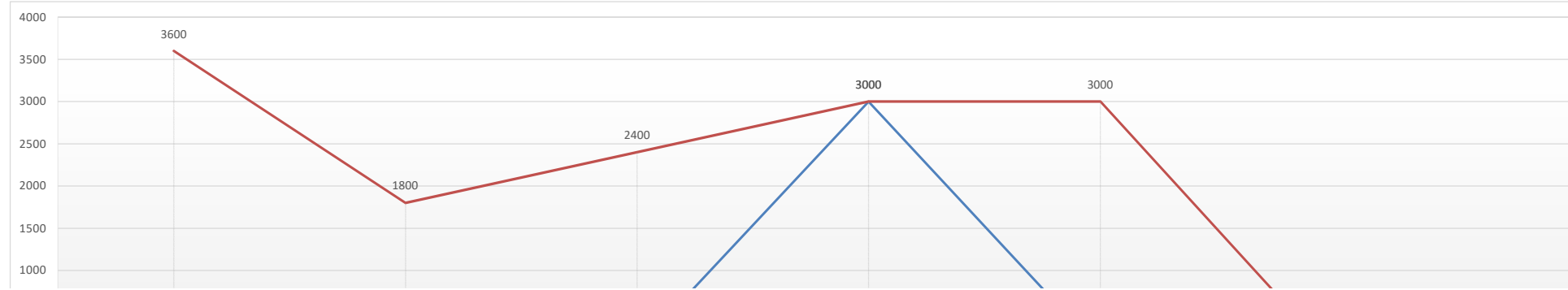
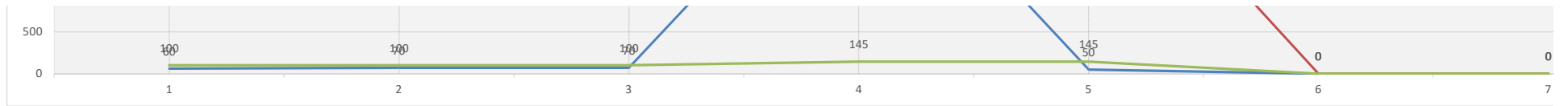


ENTRENADOR																		
DEPORTE																		
AGRUP. DEPORTIVA	DEPORTES DE																	
COMP. FUNDAMENTAL																		
MODELO PLANIF																		
MACROCICLO																		
PERIODO																		
ETAPA	PREPARAC																	
MESOCICLO																		
MES																		
MICROCICLO																		
FRECUENCIA																		
MICROCICLO No.	1		MICROCICLO COMPRENDIDO					DESDE:	Monday, January 13, 2020						HASTA:	Saturday, J		
COMPONENTES DE LA PREPARACIÓN	MINUTOS DE PREPARACIÓN	DIA 1			DIA 2			DIA 3			DIA 4			DIA 5			DIA 6	
		DUR	VOL.	%INT.	DUR	VOL.	%INT.	DUR	VOL.	%INT.	DUR	VOL.	%INT.	DUR	VOL.	%INT.	DUR	VOL.
PREPARACIÓN FÍSICA	270	60	3600	60	60	3600	70	50	3000	70	50	3000	60	50	3000	50	0	0
PREPARACIÓN TÉCNICA	210	30	1800	50	30	1800	60	40	2400	70	55	3300	70	55	3300	70	0	0
PREPARACIÓN TÁCTICA	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	1800	70	30	1800	80	0	0
PREPARACIÓN PSICOLÓGICA	60	10	600	50	10	600	50	10	600	60	10	600	60	10	600	60	0	0
TOTALES	600	100	6000	40	100	6000	45	100	6000	50	145	8700	65	145	8700	65	0	0
% POR SESION	100.00%	16.67%			16.67%			16.67%			24.17%			24.17%			0.00%	





ENERO
FEBRERO
MARZO
ABRIL
MAYO
JUNIO
JULIO
AGOSTO
SEPTIEMBRE
OCTUBRE
NOVIEMBRE
DICIEMBRE

ORDINARIO
INTRODUCTORIO
RESTABLECIMIENTO
APROXIMACIÓN
PRECOMPETITIVO
COMPETITIVO
CHOQUE
CARGA

1 PREPARATORIO
2 COMPETITIVO
3 TRANSITORIO

PREPARACIÓN FISICA GENERAL
PREPARACIÓN FISICA ESPECIFICA
TRANSITORIO
PRECOMPETITIVO
COMPETITIVO
TRANSITORIO

ENTRANTE
DESARROLLADOR
ESTABILIZADOR
PRECOMPETITIVO
COMPETITIVO
RESTABLECIMIENTO

TRADICIONAL
COMTEMPORANEO

TIEMPO Y MARCA
ARTE Y PRECISION
COMBATE
DEPORTES DE PELOTA Y RAQUETA

MARCELO COLORADO
FUTBOL
PELOTA Y RAQUETA
NACIONALES
TRADICIONAL
1
PREPARATORIO
CIÓN FISICA GENERAL
ENTRANTE
ENERO
ORDINARIO
5

January 18, 2020			
	DIA 7		
%INT.	DUR	VOL.	%INT.
0	0	0	0
0	0	0	0
0	0	0	0
0	0	0	0
0	0	0	0
	0.00%		

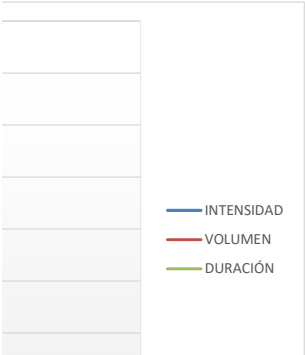
270

210

60

50

590





ATLETISMO	1
AJEDREZ	2
ARQUERIA	3
LEVANTAMIENTO DE PESA	4
BALONCESTO	5
VOLEIBOL	6
JUDO	7
LUCHA	8
KARATE -DO	9
TAEKWONDO	10
ESGRIMA	11
TEJO	12
FUTBOL SALA	13
FUTBOL SALON	14
FUTBOL	15
BATMINTON	16
SQUASH	17
TENIS DE CAMPO	18
TENIS DE MESA	19
WUSHU	20
PORRISMO	
BALONMANO	

BOLOS
BEISBOL
BILLAR
BOXEO
CANOTAJE
CICLISMO
CLAVADOS
ECUESTRE
HAPKIDO
TIRO DEPORTIVO
TRIATLON
SOTBOL
FISICOCULTURISMO
GIMNASIA
REMO RUGBY
HOCKEY
HOCKEY SUBACUATICO
PATINAJE ARTISTICO
PATINAJE CARRERAS
NADO SINCRONIZADO
NATACION CARRERAS
NATACION CON ALETAS
ORIENTACION

SESIÓN No.	1	FECHA	Monday, January 13, 2020	HORA INICIO	8:00:00 a. m.	HORA FINAL	10:00:00 a. m.
-------------------	---	--------------	--------------------------	--------------------	---------------	-------------------	----------------

COMPONENTE	DIRECCIÓN	MEDIOS UTILIZADOS	METODO	DURACIÓN
FÍSICO	FUERZA	sentadillas sostenidas, sentadilla dinamica multi saltos con cambios de direccion, ejercicios pliometricos, saltos de cajon, trabajos del tren superior	Repeticiones	50.00
	RESISTENCIA	trote continuo, metodo fartleck	Repeticiones	
	VELOCIDAD			
	FLEXIBILIDAD	flexibilidad dinamica para tren superior e inferior	repeticiones	10.00
TÉCNICO	CONTROL Y PASE DE BALON	dominio de balon con y sin desplazamiento, pases cortos y largos, pases con balon estatico y movimiento, a estos ejercicios con sus variantes	repeticiones	10.00
	CARRERA CON BALON	desplazamientos con balon en diferentes direcciones y velocidades (variantes)	repeticiones	10.00
	REMATE	remate al arco con balon en movimiento y estatico en sus diferentes esoacios de juego	repeticiones	10.00
TÁCTICO	DEFENSA	sistemas defensivos 1-1, 2-2, 3-2 y sus variantes	repeticiones	0.00
	VOLANTES	desplazamientos a las diferentes zonas de juego y aplicando las coverturas	repeticiones	0.00
	DELANTEROS	trabajos de definicion y movimientos según los centrales contrarios	repeticiones	0.00
	PORTERO	trabajos de desplazamientos, achiques y acortar juego aereo, trabajos de reaccion.	repeticiones	0.00
				0.00
PSICOLÓGICO	CHARLA FINAL	estado animico del jugador, evaluacion de lo realizado durante la practica.	concentración y focalización	10.00
TOTALES				100.00

SESIÓN No.	2	FECHA	Tuesday, January 15, 2019	HORA INICIO	9:00:00 a. m.	HORA FINAL	11:00:00 a. m.
-------------------	---	--------------	---------------------------	--------------------	---------------	-------------------	----------------

COMPONENTE	DIRECCIÓN	MEDIOS UTILIZADOS	METODO	DURACIÓN
FÍSICO	FUERZA			
	RESISTENCIA	trote continuo,,metodo fartleck	Repeticiones	50.00
	VELOCIDAD			
	FLEXIBILIDAD	lexibilidad dinamica para tren superior e inferior	estiramiento dinamico	10.00
TÉCNICO	CONTROL Y PASE DE BALON	dominio de balon con y sin desplazamiento, pases cortos y largos, pases con balon estatico y movimiento, a estos ejercicios con sus variantes	repeticiones	10.00
	CARRERA CON BALON	desplazamientos con balon en diferentes direcciones y velocidades (variantes)	Repeticiones	10.00
	REMATE	remate al arco con balom en movimiento y estatico en sus diferentes esoacios de juego	Repeticiones	10.00
TÁCTICO	PORTEROS	trabajos de desplazamientos , achiques y acortar juego aereo, trabajos de reaccion.	Repeticiones	20.00
PSICOLÓGICO	CHARLA	estado animico del jugador, evaluacion de lo realizado durante la practica.	concentración y focalización	10.00
TOTALES				120.00

SESIÓN No.	3	FECHA	Wednesday, January 16, 2019	HORA INICIO	9:00:00 a.m.	HORA FINAL	11:00:00 a. m.
-------------------	---	--------------	-----------------------------	--------------------	--------------	-------------------	----------------

COMPONENTE	DIRECCIÓN	MEDIOS UTILIZADOS	METODO	DURACIÓN
FÍSICO	FUERZA	sentadillas sostenidas, sentadilla dinamica multi saltos con cambios de direccion, ejercicios pliometricos, saltos de cajon, trabajos del tren superior	Repeticiones	40.00
	RESISTENCIA			
	VELOCIDAD		repeticiones	
	FLEXIBILIDAD	flexibilidad dinamica para tren superior e inferior		10.00
TÉCNICO	CONTROL Y PASE DE BALON	dominio de balon con y sin desplazamiento, pases cortos y largos, pases con balon estatico y movimiento, a estos ejercicios con sus variantes	repeticiones	20.00
	CARRERA CON BALON	desplazamientos con balon en diferentes direcciones y velocidades (variantes)	repeticiones	10.00
	REMATE	remate al arco con balon en movimiento y estatico en sus diferentes esoacios de juego	repeticiones	10.00
TÁCTICO	PORTEROS	trabajos de desplazamientos , achiques y acortar juego aereo, trabajos de reaccion.	repeticiones	20.00
PSICOLÓGICO	CHARLA	estado animico del jugador, evaluacion de lo realizado durante la practica.	concentración y focalización	10.00
TOTALES				120.00

SESIÓN No.	4	FECHA	Thursday, January 17, 2019	HORA INICIO	09:00:00 a.m.	HORA FINAL	11:00:00 a. m.
-------------------	---	--------------	----------------------------	--------------------	---------------	-------------------	----------------

COMPONENTE	DIRECCIÓN	MEDIOS UTILIZADOS	METODO	DURACIÓN
FÍSICO	FUERZA			40.00
	RESISTENCIA	rote continuo,,metodo fartleck	Repeticiones	
	VELOCIDAD		Repeticiones	
	FLEXIBILIDAD	lexibilidad dinamica para tren superior e inferior	Repeticiones	10.00
TÉCNICO	CONTROL Y PASE DE BALON	dominio de balon con y sin desplazamiento, pases cortos y largos, pases con balon estatico y movimiento, a estos ejercicios con sus variantes	Repeticiones	25.00
	CARRERA CON BALON	desplazamientos con balon en diferentes direcciones y velocidades (variantes)	Repeticiones	15.00
	REMATE	remate al arco con balom en movimiento y estatico en sus diferentes esoacios de juego	Repeticiones	15.00
TÁCTICO	DEFENSA	sistemas defensivos 1-1,2-2, 3-2 y sus variantes	Repeticiones	20.00
	VOLANTES	desplazamientos a las diferentes zonas de juego y aplicando las coverturas		20.00
PSICOLÓGICO	CHARLA	estado animico del jugador, evaluacion de lo realizado durante la practica.		10.00
TOTALES				120.00

SESIÓN No.	5	FECHA	Friday, January 18, 2019	HORA INICIO	09:00:00 a.m.	HORA FINAL	11:00:00 a.m
-------------------	---	--------------	--------------------------	--------------------	---------------	-------------------	--------------

COMPONENTE	DIRECCIÓN	MEDIOS UTILIZADOS	METODO	DURACIÓN
FÍSICO	FUERZA	sentadillas sostenidas, sentadilla dinamica multi saltos con cambios de direccion, ejercicios pliometricos, saltos de cajon, trabajos del tren superior	repeticiones	40.00
	RESISTENCIA			0.00
	VELOCIDAD			
	FLEXIBILIDAD	flexibilidad dinamica para tren superior e inferior	repeticiones	10.00
TÉCNICO	CONTROL Y PASE DE BALON	dominio de balon con y sin desplazamiento, pases cortos y largos, pases con balon estatico y movimiento, a estos ejercicios con sus variantes	repeticiones	25.00
	CARRERA CON BALON	desplazamientos con balon en diferentes direcciones y velocidades (variantes)	repeticiones	15.00
	REMATE	remate al arco con balon en movimiento y estatico en sus diferentes esoacios de juego	repeticiones	15.00
TÁCTICO	DEFENSA	sistemas defensivos 1-1, 2-2, 3-2 y sus variantes	repeticiones	20.00
	DELANTEROS	trabajos de definicion y movimientos según los centrales contrarios	repeticiones	20.00
PSICOLÓGICO	CHARLA	estado animico del jugador, evaluacion de lo realizado durante la practica.	concentración y focalización	10.00
				0.00
TOTALES				120.00