

MICROCLICLO DE ENTRENAMIENTO DE ARQUEROS

JUAN CAMILO VILLAMIZAR



LUNES

01/06/20

- Calentamiento.
- Trabajo de fuerza de pierna.
- Trabajos de velocidad de reacción.
- Trabajo de como manejar el espacio.
- Trabajo de fuerza abdomen brazo.
- Estiramiento.



MARTES

02/06/20

- Calentamientos.
- Trabajo de velocidad de reacción.
- Trabajo de técnica brazos y pies.
- Aceleración en un trabajo específico.
- Trabajo de fuerza brazos.
- Estiramiento.



MIÉRCOLES

03/06/20

- Calentamiento
- Trabajamos potencia en las piernas
- Cortes de la pelota aéreo en el área
- Trabajo de reacción
- Estiramiento



JUEVES

04/06/20

- Calentamiento
- Técnica con brazos y manos
- Saques piso bolea y brazo
- Trabajo con el grupo en la cancha
- Estiramiento



VIERNES
05/06/20

- Calentamiento
- Trabajo de técnica
- Trabajo de velocidad
- Practica con el grupo en el campo
- Estiramiento



SÁBADO
06/06/20

- partido de la fecha con el grupo



DOMINGO

07/06/20

- Partido con el grupo de la fecha del torneo
- Corregir errores de los partidos



MATERIAS Y CARGAS DEL TRABAJO

- Balones
- Estacas
- Conos
- Cuerdas
- Bandas elásticas
- Escalera
- Arcos para trabajar

- Lunes trabajos a la potencia máxima que seria 40% y vamos disminuyendo las cargas.
- Martes podemos trabajar a un 30% para complementar lo del lunes y tener mejor reacción y parte física
- Miércoles podemos trabajar 30% 20% para manejar las cargas de la semana y la competencia
- Jueves y viernes podemos trabajar 20% para no esforzar el cuerpo para no llegar fatigado a la competencia

The image features a dark blue background with a subtle gradient. In the four corners, there are decorative white line art elements resembling circuit boards or neural networks, with lines and small circles connecting them.

GRACIAS