

				CLUB DEPORTIVO DE FUTBOL "EL BOCA"					
Nombre quien elabora:	GERMAN PALACIO								
Construya su Microciclo									
Construya su Microciclo	CARACTERISTICAS DEL MICROCICLO: INTRODUCTORIO								
	se caracterizan por organizarse con bajos niveles de carga y tener como finalidad el preparar al organismo para el entrenamiento intenso.								
COMPRENDE 7 DIAS DESDE:		1 AL 7 DE JUNIO						TOTAL	
MES								5	
DIAS /FECHAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	DÍAS	
	1	2	3	4	5	6	7	c	
TIPO DE MESOCICLO	INTRODUCTORIO							MESO	
MICROCICLO	1							MICRO	
UNIDADES DE ENTRENAMIENTO / SESIONES	1	1	1	0	1	1	0	5	
Min. DE ENTRENAMIENTO POR SESIÓN	100	125	135	0	150	100	0	610	
% DEL MICROCICLO	16.39%	20.49%	22.13%	0.00%	24.59%	16.39%	0.00%	100%	
Min.ENTRENAMIENTO POR MICROCICLO	610							100%	
COMPONENETES DEL ENTRENAMIENTO	100	125	135	0	150	100	0		
carrera continua	10	15	15	0	20	10	0		
movilidad articular	5	5	5	0	5	5	0		
slalom, skipping, jumpink jacks	5	5	10	0	5		0		
saltos en caja			5	0	5		0		
velocidad de reaccion		5		0	5	5	0		
agilidad y rapides			10	0	10		0		
velocidad explosiva				0			0		
fuerza general	10	10	10	0	10		0		
fuerza reactiva				0			0		
fuerza resistencia	15	15		0	10	10	0		
pliometría				0	10		0		
potencia			10	0			0		
resistencia aerobica- cardio respiratoria y vascular	30	35	40	0	40	20	0		
resistencia aerobica lactica				0	10		0		125
flexibilidad dinamica		5	5	0		10	0		
flexibilidad estatica	10	10	10	0	10	20	0		
				0			0		
T-T				0			0		
Psicologica		10		0		10	0		
Teórica	15	10	15	0	10	10	0		
Componentes de la carga				0			0		
Frecuencia	1	1	1	0	1	1	0		
Volumen	Medio	Medio alto	Medio alto	0	Medio alto	Medio	0		
Intensidad	Baja	Baja	Baja	0	Baja	Baja	0		
Métodos de Entrenamiento	CONTINUO								
Principios del Entrenamiento	PROGRESION DE CARGA - INTENSIDAD DEL ESFUERZO - VARIABILIDAD								
Metodo de Enseñanza	ANALITICO								
Sesiones	S1	S2							

ENTRENADOR:	GERMAN PALACIO		ESCENARIO: Cancha de fútbol
FECHA: 01/06/2020	HORARIO	POBLACION	0 a 5
	04:30 a 06:30 pm		
OBJETIVO			
Estimular las capacidades condicionales a traves de ejercicios de fuerza de resistencia y resistencia aerobica para mejorar la condicion fisica de los deportistas.			

FASE	ACTIVIDAD	RECURSOS
INICIAL	1. Carrera continua a baja intensidad alrededor de la cancha. 2. Movilidad articular - Estiramiento	
CENTRAL	1. Slalom con conos 2. Skipping 3. Jumpink jacks 4. Planchas frontales 5. Planchas laterales 6. Flexiones de codo 7. Sentadillas con auto carga 8. Dorsales decubito prono 9. Abdominales decubito supino 10. Dezpazamiento trotando por el complejo deportivo de canchas.	1. conos pequeños
FINAL	1. Estiramientos estaticos de todos los grupos musculares trabajados. 2. Charla teorica sobre la preparacion fisica a desarrollar en el presente plan de entrenamiento.	

bol del Eden #5			
6 a 12	13 a 17	18 a 28	Mayores 28
	18		
CATEGORIA: JUVENIL			

TIEMPO	DOSIFICACIÓN
15 min	1. 10 min 2. 5 min
60 min	1. 2 series 2. 2 series x 1 minuto x 30 seg. de descanso. 3. 2 series x 1 minuto x 30 seg. de descanso. 4. 4 series x 30 segundos x 20 seg. de descanso. 5. 3 series x 30 segundos x 20 seg. de descanso por cada lado. 6. 3 series x 10 repeticiones x 1 minuto de descanso. 7. 4 series x 15 repeticiones x 30 segundos de descanso. 8. 4 series x 15 repeticiones x 30 seg. de descanso. 9. 4 series x 15 repeticiones x 30 segundos de descanso. 10. 30 minutos continuos
25 min	1. 10 min de estiramientos generales cada uno de 2 series x 15 segundos sostenidos. 2. 15 min

ENTRENADOR:	GERMAN PALACIO		ESCENARIO: Cancha de fut
FECHA: 02/06/2020	HORARIO	POBLACION	0 a 5
	04:30 a 06:30 pm		
OBJETIVO			
Estimular las capacidades condicionales a traves de ejercicios de fuerza de resistencia, velocidad de reaccion y resistencia aerobica para mejorar la condicion fisica de los deportistas.			

FASE	ACTIVIDAD	RECURSOS
INICIAL	1. Carrera continua a baja intensidad alrededor de la cancha. 2. Movilidad articular - Estiramiento	
CENTRAL	1. Slalom con estacas 2. Skipping con desplazamiento 3. Jumpink jacks 4. Abdominales decubito supino 5. Climbers 6. burpies sin salto arriba 7. Tijeras con auto carga 8. Superman decubito prono sostenido 9. Ejercicio de velocidad de reaccion: dos filas con 4 deportistas cada una ubicadas a 10 metros de distancia una al frente de la otra, los demas deportistas pasan por la mitad y el objetivo es no dejarse tocar con el balon que van a tirar de un lado y del otro. 10. Dezpazamiento trotando por el complejo deportivo de canchas.	1. Estacas 2. Platicos 3. Balones de futbol
	1. Dinamica: Tierra, mar, aire: se organiza el grupo en un circulo y el entrenador lanza el balon a uno de los deportistas mencionando la palabra Tierra, mar o aire y el deportista lo devuelve mencionando un animal de esa habitat.	1. Balon de futbol

<p>FINAL</p>	<p>2. Ejercicios de flexibilidad dinamica: - Movimientos de aduccion y abduccion caminando. - Elevacion de pierna al frente.</p> <p>3. Estiramientos estaticos de todos los grupos musculares trabajados.</p> <p>4. Charla teorica sobre el cronograma general de la temporada y principales competencias.</p>	
---------------------	--	--

bol del Eden #5			
6 a 12	13 a 17	18 a 28	Mayores 28
	18		
CATEGORIA: JUVENIL			

TIEMPO	DOSIFICACIÓN
20 min	1. 15 min 2. 5 min
70 min	1. 2 series 2. 2 series x 1 minuto x 30 seg. de descanso. 3. 2 series x 1 minuto x 30 seg. de descanso. 4. 4 series x 15 repeticiones x 30 segundos de descanso. 5. 3 series x 20 segundos x 20 seg. de descanso por cada lado. 6. 3 series x 8 repeticiones x 1 minuto de descanso. 7. 3 series x 10 repeticiones por cada lado x 30 segundos de descanso. 8. 3 series x 15 segundos sostenido x 30 seg. de descanso. 9. 2 series 10. 35 minutos continuos
	1. 10 minutos 2. Aduccion y abduc: 2 series de 15 repeticiones Elev. De pierna al frente: 3 series

35 min	<p>de 5 rep.</p> <p>3. 10 min de estiramientos generales cada uno de 2 series x 15 segundos sostenidos.</p> <p>4. 10 min</p>
--------	--