

Nombre del Microciclo	Características del microciclo							
MICROCICLO CORRIENTE:	Se caracteriza por un aumento							
Construya su Microciclo								
Comprende del día al día del Mes:	DEL 4 AL 10 DE MAYO DE 2020							
Mes	MAYO	MAYO	MAYO	MAYO	MAYO	MAYO	MAYO	
Fechas	18	19	20	21	22	23	24	
mesociclo	ENTRANTE	ENTRANTE	ENTRANTE	ENTRANTE	ENTRANTE	ENTRANTE		
Microciclo	1	1	1	1	1	1		
Unidad de Entrenamiento/ Sesion	1	1	1	1	1	1		
% de Microciclo	16.66666667	16.66666667	16.66666667	16.66666667	16.66666667	16.66666667		
Min. Entrenamiento Sesion	120	120	120	120	120	120	DESCANSO	
Min.Entrenamiento Semana	720	720	720	720	720	720	DESCANSO	
Componentes del Entrenamiento	%							
FISICA	24	24	24	24	24	24		
FUERZA	60	60	60	60	60	60		
RESITENCIA	36	36	36	36	36	36		
VELOCIDAD								
T-T								
Psicologica	0							
Teorica	0	0	0	0	0		DESCANSO	
Componentes de la carga								
Frecuencia por segmento corporal miembro inferiores y miembro superiores	40%- 60%	40%- 60%	40%- 60%	30%- 70%	50%-50%	50%-50%		
Volumen	70%	75%	70%	70%	75%	75%		
Intensidad	75%	70%	75%	75%	70%	70%		
Métodos de Entrenamiento	EXPLICATIVO - ANALITICO							
Principios del Entrenamiento	VARIABILIDAD							
Metodo de Enseñanza	DEMOSTRATIVO							
Sesiones	S1							

movilidad articular
estiramiento general
cargada alta + empuje de fuerza
arranque
yerk de soporte
sentadilla x delante
halones de arranque
envion
arranque colgante
empuje de fuerza de soporte
sentadilla x detrás
halones de cargada
arranque
cargada colgante
final de arranque de soporte
cargada alta + empuje
arranque de fuerza
arranque de tacos
press militar con barra
abdominales
flexiones de codos
hiper extencion
remo barra
estiramiento especifico

Nombre del Microciclo

Características del microciclo

MICROCICLO CHOQUE:

Se caracteriza por un aumento uniforme de la carga, por su volumen considerable y el aumento

Construya su Microciclo

Comprende del día al día
del Mes:

25 al 30 de mayo del 2020

Mes	mayo	mayo
Fechas	25	26
mesociclo	B. DESARROLLADOR	B. DESARROLLADOR
Microciclo	1	1
Unidad de Entrenamiento/ Sesion	1	2
% de Microciclo		
Min. de Entrenamiento de la Sesion	120 min	120 min
Min.entrenamiento Semana		
Componentes del Entrenamiento	%	
Fisica	24	24
Fuerza	60	60
Resistencia	36	36
T-T		
Psicologica	0	
Teorica	0	
Componentes de la carga		
Frecuencia por segmento corporal miembro inferiores y miembro superiores	40%-60%	60%-40%
Volumen	70%	75%
Intensidad	80%	85%
Métodos de Entrenamiento	explicativo- analitico	
Principios del Entrenamiento	progresion de la carga	
Metodo de Enseñanza		

Sesiones

S1

mayo	mayo	mayo	MAYO
27	28	29	30
B. DESARROLLADOR	B. DESARROLLADOR	B. DESARROLLADOR	B. DESARROLLADOR
1	1	1	
3	4	5	6
120 min	90 min	90 min	120 min
660			
24	18	18	24
60	45	45	60
36	27	27	36
50%-50%	35%-65%	50%-50%	60%-40%
85%	65%	85%	70%
90%	80%	95%	85%

ga, de la individualizacion, especificidad y calentamiento y vuelta a la calma
ensayo- error

[illegible]

Nombre del Microciclo

Características del microciclo

Se realiza cerca de las competencias principales del ciclo.

Su objetivo primordial es el de Modelar las situaciones que se presentaran en la competencia.

Se emplea mayoritariamente en los mesociclos precompetitivos.

MICROCICLO APROXIMACION:

Construya su Microciclo

Comprende del día al día
del Mes:

del 01 al 06 de junio del 2020

Mes	junio	junio	junio
Fechas	1	2	3
mesociclo	PRECOMPETITIVO	PRECOMPETITIVO	PRECOMPETITIVO
Microciclo	1	1	1
Unidad de Entrenamiento/ Sesion	1	2	3
% de Microciclo	17.30769231	17.30769231	17.30769231
Min. de Entrenamiento de la Sesion	90	90	90
Min.entrenamiento Semana	520		
Componentes del Entrenamiento	%		
Fisica	14	14	14
Fuerza	45	45	45
Resistencia	22	22	22
velocidad	9	9	9
T-T			
Psicologica			
Teorica			
Componentes de la carga			
Frecuencia por segmento corporal miembro inferiores y miembro superiores	50%-50%	50%-50%	50%-50%
Volumen	70%	70%	70%
Intensidad	85%	90%	90%
Métodos de Entrenamiento	explicativo- analitico		
Principios del Entrenamiento	de la individualizacion, especificidad y c		
Metodo de Enseñanza	VISUAL Y VE		

Sesiones

S1

junio	junio	junio	
4	5	6	
PRECOMPETITIVO	PRECOMPETITIVO	PRECOMPETITIVO	
1	1	1	
4	5	6	
13.46153846	17.30769231	17.30769231	
70	90	90	520
11	14	14	81
35	45	45	260
17	22	22	127
7	9	9	52
40%-60%	50%-50%	60%-40%	
60%	60%	70%	
80%	90%	85%	
calentamiento y vuelta a la calma			
:RBAL			

Nombre del Microciclo

MICROCICLO COMPETITIVO:

Características del microciclo

Comprende la continuación de la simulación de las situaciones de juego para las competencias Principales mediante juegos de control y fogeo.

Construya su Microciclo

Comprende del día al día
del Mes:

del 08 al 13 de junio del 2020

Mes	junio	junio	junio
Fechas	8	9	10
mesociclo	competitivo	competitivo	competitivo
Microciclo	1	1	1
Unidad de Entrenamiento/ Sesion	1	2	3
% de Microciclo	15.78947368	15.78947368	15.78947368
Min. de Entrenamiento de la Sesion	60	60	60
Min.entrenamiento Semana	380		
Componentes del Entrenamiento	%		
Fisica	3	3	3
Fuerza	9	9	9
Resistencia	9	9	9
velocidad	9	9	9
T-T	12	12	12
Psicologica	12	12	12
Teorica	6	6	6
Componentes de la carga			
Frecuencia por segmento corporal miembro inferiores y miembro superiores	50%-50%	50%-50%	50%-50%
Volumen	55%	55%	50%
Intensidad	80%	95%	85%
Métodos de Entrenamiento	COMPET		
Principios del Entrenamiento	MIXTO		
Metodo de Enseñanza	VISUAL INDIRECTO		

Sesiones

[S1](#)

junio	junio	junio	
11	12	13	
competitivo	competitivo	competitivo	
1	1	1	
4	5	6	
10.52631579	10.52631579	31.57894737	
40	40	120	380
2	2	6	
6	6	18	
6	6	18	
6	6	18	
8	8	24	
8	8	24	
4	4	12	
30%-70%	30%-70%	50%-50%	
45%	40%	40%	
65%	60%	100%	
ITIVO Y ANALITICO			
O, AUDITIVO			

Nombre del Microciclo

Características del microciclo

Se realiza después de las competencias principales, así como luego de la realización de microciclos de choque con el fin de restablecer procesos óptimos de recuperación de los deportistas.

Se pueden emplear en cualquier mesociclo del plan pero preferiblemente los mesociclos de restablecimiento

MICROCICLO RESTABLECIMIENTO:

Construya su Microciclo

Comprende del día al día
del Mes:

DEL 15 AL 20 DE JUNIO DEL 2020

Mes	junio	junio
Fechas	15	16
mesociclo	restablecimiento mantenedor	restablecimiento mantenedor
Microciclo		
Unidad de Entrenamiento/ Sesion	1	2
% de Microciclo		
Min. de Entrenamiento de la Sesion	120	120
Min.entrenamiento Semana		
Componentes del Entrenamiento	%	
Fisica	12	12
Fuerza	12	12
Resistencia	12	12
velocidad	12	12
medios de recuperacion	36	36
T-T	12	12
Psicologica	12	12
Teorica	12	12
Componentes de la carga		
Frecuencia por segmento corporal miembro inferiores y miembro superiores	50%-50%	50%-50%
Volumen	50%	50%
Intensidad	60%	60%
Métodos de Entrenamiento		
Principios del Entrenamiento		
Metodo de Enseñanza		

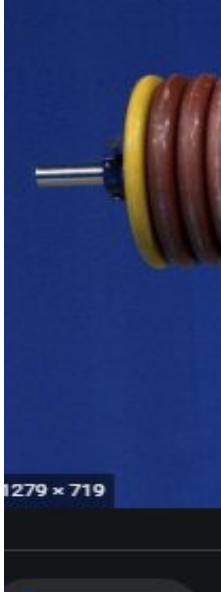
Sesiones

S1

[illegible]

NOMBRE Y APELLIDOS:	
TIPO DE POBLACION: FORMACION	CIUDAD: TULUA
OBJETIVO GENERAL: INICIAR PROCESO DE PREPARACION ESPECIFICA	
METODO DE ENSEÑANZA: VERBAL Y AUDITIVO	
METODO DE ENTRENAMIENTO: EXPLICATIVO Y ANALITICO	PRINCIPIO DE ENTRENAMIENTO: individualizacion, especificidad y
IMPLEMENTACION: BARRA, DISCOS, SOPORTE Y MAGNESIO	FECHA DE
INTENSIDAD: 80%	

DESCRIPCION MOVILIDAD ARTICULAR - ESTIRAMIENTO GENERAL DESDE LA CABEZA HASTA LA PUNTA DE LOS PIES - CALENTAMIENTO (TALONEO, TITERES, BURPES Y TROTE)	
--	--

DESCRIPCION CARGADA ALTA + EMPUJE DE FUERZA - ARRANQUE CLASICO - YERK DE SOPORTE - SENTADILLA POR DELANTE - HALONES - FOTALECIMIENTO (PRESS MILITAR Y ABDOMINALES)	
---	---

DESCRIPCION	
-------------	--

VUELTA A LA CALMA CON ESTIRAMIENTOS ASISTIDOS Y NO ASISTIDOS TENIENDO EN CUENTA LOS GRUPOS MUSCULARES MAS GRANDES .



Gemelos



Aductores



Glúteos
515 x 408

SESIONES DE ENTRENAMIENTO 1

ENTRENADOR:EDISSON CHAUX		FECHA: MAYO	
TEMA: PLANIFICACION		SUBTEMA: FLUTUACION DE LA CARAGA	
	OBJETIVO ESPECIFICO: INCREMENTAR DE MANERA GRADUAL LA		
INDICADORES DE LOGROS: - ACTITUDINAL -PROCEDIMENTAL - CONCEPTUAL			
TIPO DE MESOCICLO: BASICO DESARROLADOR		FECHA DE MESOCICLO: 25 I	
O:progresion de la carga, de la calentamiento y vuelta a la calma	METODO DE RECUPERACION: ESTIRAMIENTO ESPECIFICOS		
EL MICROCICLO: 25 AL 30 DE MAYO DEL 2020		TIPO DE MICROCICLO: DE CHOQUE	
PERIODO: PREPARATORIO		ETAPA: PREPARACION FISICA GENERA	

FASE INICIAL

GRAFICA

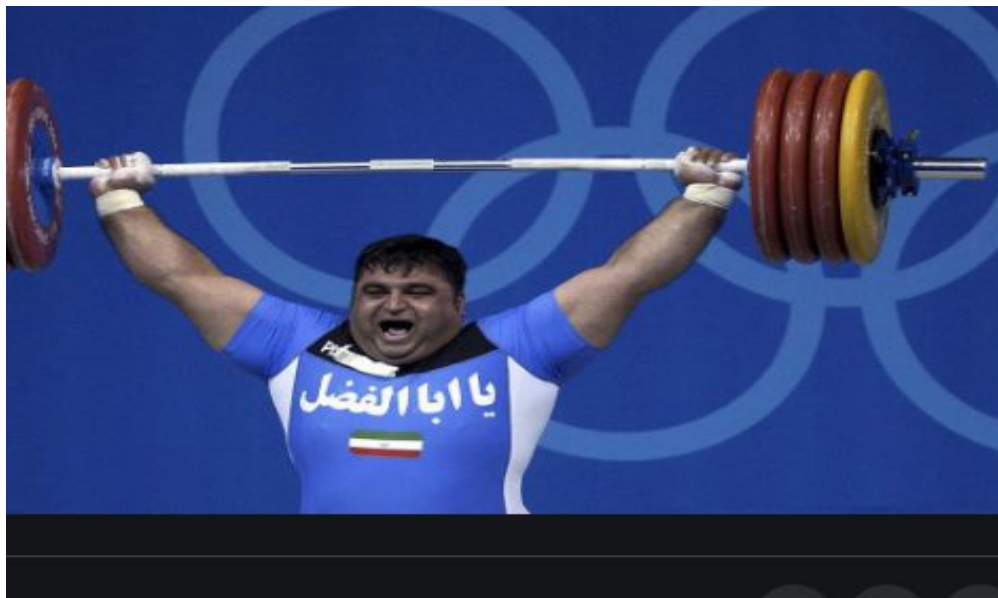


DENS

3.

FASE CENTRAL

GRAFICA



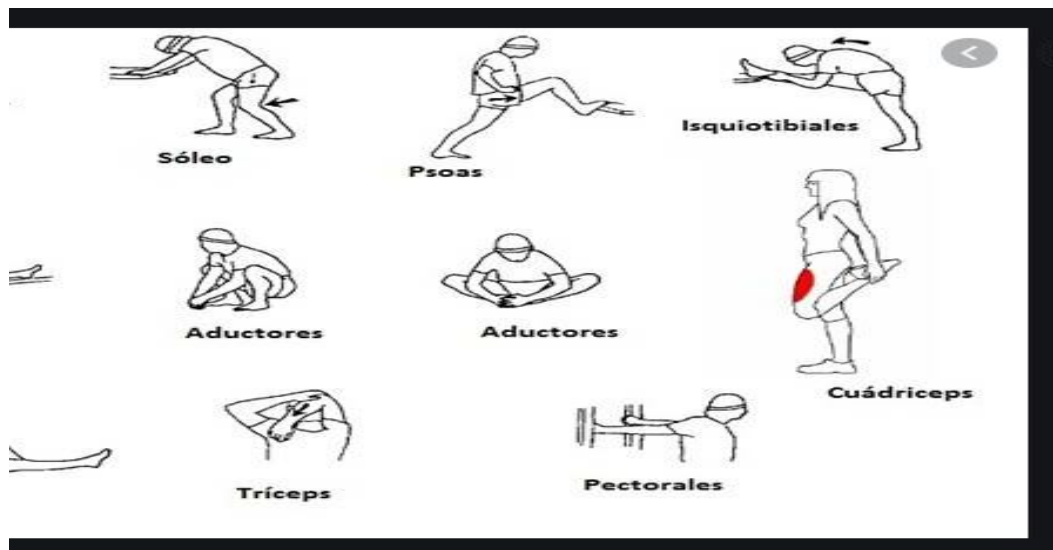
DENS

1.

FASE FINAL

GRAFICA

DENS



HORA: 3:00 PM

PLISEO DE LEVANTAMIENTO

Mic.CH

UNIDAD: 01

S CARGAS, - SOMER AL DEPORTISTAS A ESTIMULOS DIFERENTES

TIPO DE TAREA: especifica

DE MAYO

MAGNITUD DE LA CARGA: DESARROLLO

DURACION DE LA SESION: 120 MIN

AL

VOLUMEN: 70%

IDAD	TIEMPO TOTAL
.1	24MINUTOS

IDAD	TIEMPO TOTAL
.2	80 MINUTOS

IDAD	TIEMPO TOTAL
------	--------------

.1	16 MINUTOS
----	------------



SESIONES DE ENTRENAMIENTO 1

ITRENADOR: EDISSON ANDRES CHAUX		FECHA: 2 DE JUNIO	
TEMA: PLANIFICACION		SUBTEMA:PRECOMPENCA	
ENTA SUS FALENCIA.	OBJETIVO ESPECIFICO: OBSERVAR LOS CAM		
INDICADORES DE LOGROS: - ACTITUDINAL -PROCEDIMENTAL - CONCEPTUAL			
TIPO DE MESOCICLO: PRECOMPETITIVO		FECHA DE MESOCICLO: .	
NTO: de la individualizacion,	METODO DE RECUPERACION: ESTIRIRAMIENTO ESPECIFICO		
DEL MICROCICLO: 1 AL 6 DE JUNIO DEL 2020		TIPO DE MICROCICLO:APROXIMACIO	
PERIODO:COMPETITIVO		ETAPA: PRECOMPETITIVA	

FASE INICIAL

GRAFICA

DENS

2.

FASE CENTRAL

GRAFICA

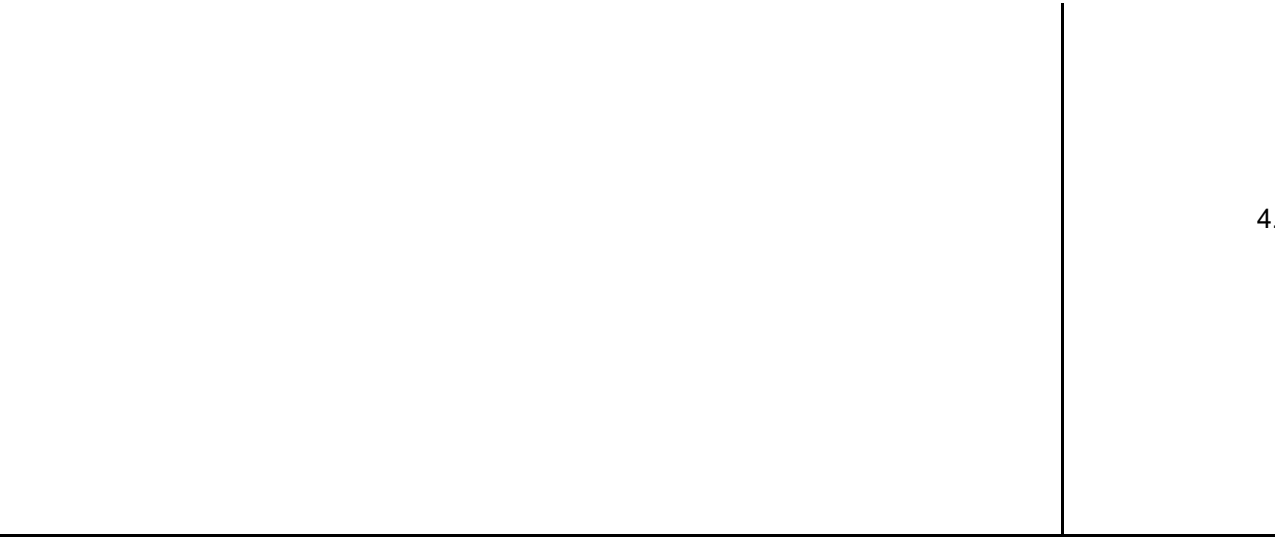
DENS

1.

FASE FINAL

GRAFICA

DENS



4.

HORA: 3:00 PM		OLISEO DE LEVANTAMIENTO
UNIDAD: 02		
MBIOS ADACTATIVOS DE LOS DEPORTISTAS,		
TIPO DE TAREA:		
JUNIO	MAGNITUD DE LA CARGA: DESARROLLO	
DURACION DE LA SESION: 90 MINUTOS		
N	SEGÚN LA IMP DEL MICROCICLO:	
	VOLUMEN: 70%	

Mic.CH

IDAD	TIEMPO TOTAL
.1	10 MINUTOS

Mic Aprox.

IDAD	TIEMPO TOTAL
.1	65 MINUTOS

IDAD	TIEMPO TOTAL

.1

15 MINUTOS

NOMBRE Y APELLIDOS:		EN
TIPO DE POBLACION: PRINCIPIANTE	CIUDAD: TULUA VALLE	
OBJETIVO GENERAL: UBICARSE ENTRE LOS TRES PRIMEROS PUESTO DEL EVE		
METODO DE ENSEÑANZA: VISUAL INDIRECTO Y AUDITIVO		
METODO DE ENTRENAMIENTO:COMPETITIVO Y ANALITICO		PRINCIPIO DE ENTRE
IMPLEMENTACION:BARRA, DISCOS, CINTURON,VENDAS, MAGNESIO Y BOTAS		
INTENSIDAD: 100%		

DESCRIPCION	
- MOVILIDAD ARTICULAR	
- ESTIRAMIENTO GENARAL DESDE LA CABEZA HASTA LA PUNTA DE LOS PIES	
- CALENTAMIENTO (TALONEO, TITERES,)	

DESCRIPCION	
ARRANQUE (COMPETENCIA)	
- ENVION (COMPETENCIA)	

DESCRIPCION	
-ESTIRAMIENTO ASISTIDO Y PROFUNDO	



SESIONES DE ENTRENAMIENTO 1

ENTRENADOR: EDISSON ANDRES CHAUX		FECHA: 13 DE JUNIO
TEMA:PLANIFICACION		SUBTEMA: COMPETENCIA
INTENTO	OBJETIVO ESPECIFICO: MEJORAR LOS RE	
INDICADORES DE LOGROS: - ACTITUDINAL -PROCEDIMENTAL - CONCEPTUAL		
TIPO DE MESOCICLO: COMPETITIVO		FECHA DE MESOCICLO: .
ENTRENAMIENTO: MIXTO	METODO DE RECUPERACION: ESTIRAMIENTO ASISTIDO	
FECHA DEL MICROCICLO:		TIPO DE MICROCICLO: COMPETITIVO
PERIODO: COMPETITIVO		ETAPA: COMPETITIVA

FASE INICIAL

GRAFICA

DENS

3.

FASE CENTRAL

GRAFICA

DENS

1.

FASE FINAL

GRAFICA

DENS

5.

HORA: 5:00 PM		LUGAR: BENCIO ECHEVERRY	Mic.CO
UNIDAD: 06			
SULTADOS DE COMPETENCIAS PASADAS			
TIPO DE TAREA: COMPETENCIA			
JUNIO	MAGNITUD DE LA CARGA: MANTENIMIENTO		
DURACION DE LA SESION: 120			
0			
	VOLUMEN: 50%		

IDAD	TIEMPO TOTAL
.1	10 MINUTOS

IDAD	TIEMPO TOTAL
.2	90 MINUTOS

IDAD	TIEMPO TOTAL

.1

20 MINUTOS

DESCRIPCION ESTIRAMIENTO ASISTIDO Y ESPECIFICO

SESIONES DE ENTRENAMIENTO 1

ENTRENADOR:EDISSON ANDRES CHAUX		FECHA: 17 DE JUNIO
TEMA: PLANIFICACION		SUBTEMA: RECUPERACION
	OBJETIVO ESPECIFICO: LOGRAR QUE EL DE	
INDICADORES DE LOGROS: - ACTITUDINAL -PROCEDIMENTAL - CONCEPTUAL		
PO DE MESOCICLO: RESTABLACIMIENTO MANTENEDOR		FECHA DE MESOCICLO: .
ENTO: DE LA RECUPERACION	METODO DE RECUPERACION: ESTIRAMIENTO Y MEDIOS	
FECHA DEL MICROCICLO:		TIPO DE MICROCICLO: RESTABLACIMIEN
PERIODO: TRANSITORIO		ETAPA: TRANSITORIO

FASE INICIAL

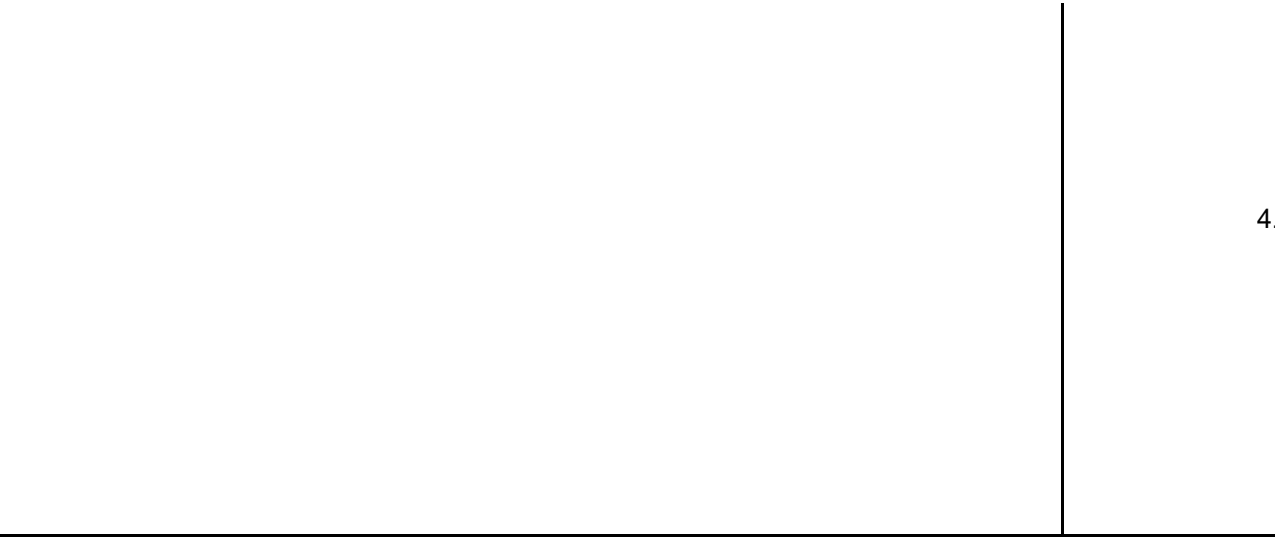
GRAFICA		DENS
		3.

FASE CENTRAL

GRAFICA		DENS
		1.

FASE FINAL

GRAFICA		DENS



4.

HORA:		LUGAR:	
UNIDAD: 03			
DEPORTISTA NO PIERDA SU PREPARACION			
TIPO DE TAREA: RECUPERACION			
JUNIO		MAGNITUD DE LA CARGA: RECUPERACION	
DURACION DE LA SESION: 120 MINUTOS			
NTO			
		VOLUMEN:50%	

[Mic.Rec.](#)

IDAD	TIEMPO TOTAL
.1	15 MINUTOS

[Mic Aprox.](#)

IDAD	TIEMPO TOTAL
.3	90 MINUTOS

IDAD	TIEMPO TOTAL

.1

15 MINUTOS

Fase Acumulacion
Microciclo de carga:

Características del microciclo
Similar al microciclo de carga de la periodización tradicional pero se puede aplicar más intensidad en

FASE
ACU
MUL
ACIO
N
MIC AJUSTE

Construya su Microciclo

Comprende del día al día del Mes:

Mes	MAYO		
Fechas	25	26	27
Fase	ACUMULAC		
Microciclo	CARGA		
Unidad de Entrenamiento/ Sesion	1	2	3
% de Microciclo	18.18181818	18.18181818	18.18181818
Min. de Entrenamiento de la	120	120	120
Min.entrenamiento Semana	660		
Componentes del Entrenamiento	%		
Fisica	24	24	24
Fuerza	60	60	60
Resistencia	36	36	36
T-T			
Psicologica	0		
Teorica	0		
Componentes de la carga			
Frecuencia	40%-60%	60%-40%	50%-50%
Volumen	70%		
Intensidad	80%		
Métodos de Entrenamiento	explicativo-		
Principios del Entrenamiento	progresion de la carga y calentamiento y vuelta a la calma		
Metodo de Enseñanza	ensayo- error		

Sesiones

[S1](#)

FASE	ACU	MUL	ACIO	N
MIC CARGA				

MIC CARGA

28	29	30	
ACION			
A			
4	5	6	
13.63636364	13.63636364	18.18181818	
90	90	120	
18	18	24	132
45	45	60	330
27	27	36	198
35%-65%	50%-50%	60%-40%	

CONTENIDOS DE LA SESION

NOMBRE Y APELLIDOS:	
TIPO DE POBLACION: FORMACION	CIUDAD: TULUA
OBJETIVO GENERAL: PREPARAR EL SISTEMA EL SISTEMA LOCOMOR PARA LOS SEGUIE	
METODO DE ENSEÑANZA: VERBAL Y AUDITIVO	
METODO DE ENTRENAMIENTO: EXPILICATIVO Y ANALITICO	PRINCIPIO DE ENTRENAMIENT
IMPLEMENTACION: BARRA, DISCOS, SOPORTE Y MAGNESIO	
FECHA DI	
INTENSIDAD: 80%	SEGÚN LA OR

<p>DESCRIPCION</p> <p>MOVILIDAD ARTICULAR</p> <ul style="list-style-type: none"> - ESTIRAMIENTO GENARAL DESDE LA CABEZA HASTA LA PUNTA DE LOS PIES - CALENTAMIENTO (TALONEO, TITERES, BURPES Y TROTE) 	
<p>DESCRIPCION</p> <p>CARGADA ALTA + EMPUJE DE FUERZA</p> <ul style="list-style-type: none"> - ARRANQUE CLASICO - YERK DE SOPORTE - SENTADILLA POR DELANTE - HALONES - FOTALECIMIENTO (PRESS MILITAR Y ABDOMINALES) 	

DESCRIPCION	
VUELTA A LA CALMA CON ESTIRAMIENTOS ASISTIDOS Y NO ASISTIDOS TENIENDO ENCUESTA LOS GRUPOS MUSCULARES MAS GRANDES .	

SESIONES DE ENTRENAMIENTO 1

ENTRENADOR:EDISSON CHAUX		FECHA: MAYO
TEMA: PLANIFICACION		SUBTEMA: ACUMULACION (CARGA)
VTE PERIODOS	OBJETIVO ESPECIFICO: INCREMENTAR DE MANERA GRADUAL LA	
INDICADORES DE LOGROS: - ACTITUDINAL -PROCEDIMENTAL - CONCEPTUAL		
TIPO DE MESOCICLO: ACUMULATIVO		FECHA DE MESOCICLO: 25 I
O:progresion de la carga, de la	METODO DE RECUPERACION: ESTIRAMIENTO ESPECIFICOS	
EL MICROCICLO: 25 AL 30 DE MAYO DEL 2020		TIPO DE MICROCICLO: CARGA
ACUMULATIVO		
GANIZACIÓN:		SEGÚN LA C

FASE INICIAL

GRAFICA	DENS
	3.

FASE CENTRAL

GRAFICA	DENS
	1.

FASE FINAL		
GRAFICA		DENS
		5.

HORA: 3:00 PM		PLISEO DE LEVANTAMIENTO D
UNIDAD: 01		
S CARGAS, - SOMER AL DEPORTISTAS A ESTIMULOS DIFERENTES		
TIPO DE TAREA: CARGA		
DE MAYO	MAGNITUD DE LA CARGA: DESARROLLO	
DURACION DE LA SESION: 120 MIN		
	SEGÚN LA IMP DEL MICROCILO:	
	VOLUMEN: 75%	
ORIENTACION DE OBJETIVOS:		

IDAD	TIEMPO TOTAL
.1	24MINUTOS

IDAD	TIEMPO TOTAL
.2	80 MINUTOS

IDAD	TIEMPO TOTAL
.1	16 MINUTOS

FASE TRANSFORMACION

Microciclo de impacto:

Características del microciclo

Es similar al microciclo de choque de la periodización tradicional y como en el intenta estimular lo máximo posible al deportista mediante un «sobre entrenamiento» controlado. Después de un microciclo de impacto suele ir uno de baja carga como por ejemplo ajuste o recuperación

FASE ACUMULACION

Microciclo de impacto:

Construya su Microciclo

MIC AJUSTE

Comprende del día al día del Mes:

Mes	AJUSTE		
Fechas	1	2	3
Fase	TRANSFORM		
Microciclo	1	1	1
Unidad de Entrenamiento/ Sesion	1	2	3
% de Microciclo			
Min. de Entrenamiento de la	120 min	120 min	120 min
Min.entrenamiento Semana	660		
Componentes del Entrenamiento	%		
Fisica	24	24	24
Fuerza	60	60	60
Resistencia	36	36	36
T-T			
Psicologica	0		
Teorica	0		
Componentes de la carga			
Frecuencia	40%-60%	60%-40%	50%-50%
Volumen	65%		
Intensidad	95%		
Métodos de Entrenamiento	expli		
Principios del Entrenamiento	progresion de la carga, de la individualizacion, espe		
Metodo de Enseñanza	ensayo- ei		

Sesiones

S1

FASE ACUMULACION

FASE TRANSFORMACION

MIC CARGA

MIC. IMPACTO

E			
4	5	6	
ACION			
1	1		
4	5	6	
90 min	90 min	120 min	
18	18	24	132
45	45	60	330
27	27	36	198
35%-65%	50%-50%	60%-40%	
cetivo- analitico			
eficacia y calentamiento y vuelta a la calma			
error			

CONTENIDOS DE LA SESION

NOMBRE Y APELLIDOS:		
TIPO DE POBLACION: FORMACION	CIUDAD: TULUA	
OBJETIVO GENERAL: INICIAR PROCESO DE PREPARACION ESPECIFICA DEL BLC		
METODO DE ENSEÑANZA: VERBAL Y AUDITIVO		
METODO DE ENTRENAMIENTO: EXPILICATIVO Y ANALITICO	PRINCIPIO DE ENTRENAMIENT	
IMPLEMENTACION: BARRA, DISCOS, SOPORTE Y MAGNESIO		FECHA DI
INTENSIDAD: 95%	SEGÚN LA OR	

<p>DESCRIPCION</p> <p>MOVILIDAD ARTICULAR</p> <ul style="list-style-type: none"> - ESTIRAMIENTO GENARAL DESDE LA CABEZA HASTA LA PUNTA DE LOS PIES - CALENTAMIENTO (TALONEO, TITERES, BURPES Y TROTE) 	
<p>DESCRIPCION</p> <p>CARGADA ALTA + EMPUJE DE FUERZA</p> <ul style="list-style-type: none"> - ARRANQUE CLASICO - YERK DE SOPORTE - SENTADILLA POR DELANTE - HALONES - FOTALECIMIENTO (PRESS MILITAR Y ABDOMINALES) 	

DESCRIPCION	
VUELTA A LA CALMA CON ESTIRAMIENTOS ASISTIDOS Y NO ASISTIDOS TENIENDO ENCUENTA LOS GRUPOS MUSCULARES MAS GRANDES .	

SESIONES DE ENTRENAMIENTO 1

ENTRENADOR:EDISSON CHAUX		FECHA: MAYO
TEMA: PLANIFICACION		SUBTEMA: FLUTUACION DE LA CARAGA
DOQUE	OBJETIVO ESPECIFICO: INCREMENTAR DE MANERA GRADUAL LA	
INDICADORES DE LOGROS: - ACTITUDINAL -PROCEDIMENTAL - CONCEPTUAL		
TIPO DE MESOCICLO: TRANSFORMACION		FECHA DE MESOCICLO: 25 I
O:progresion de la carga, de la	METODO DE RECUPERACION: ESTIRAMIENTO ESPECIFICOS	
EL MICROCICLO: 25 AL 30 DE MAYO DEL 2020		TIPO DE MICROCICLO: IMPACTO
TRANSFORMACION		
GANIZACIÓN:		SEGÚN LA C
FASE INICIAL		
GRAFICA		DENS
		3.
FASE CENTRAL		
GRAFICA		DENS

1.

FASE FINAL
GRAFICA

DENS

5.

HORA: 3:00 PM		DISEÑO DE LEVANTAMIENTO DE	
UNIDAD: 01			
S CARGAS, - SOMER AL DEPORTISTAS A ESTIMULOS DIFERENTES			
TIPO DE TAREA: especifica			
DE MAYO		MAGNITUD DE LA CARGA: DESARROLLO	
DURACION DE LA SESION: 120 MIN			
	SEGÚN LA IMP DEL MICROCILO:		
	VOLUMEN: 65%		
ORIENTACION DE OBJETIVOS:			
IDAD		TIEMPO TOTAL	
.1		24MINUTOS	
IDAD		TIEMPO TOTAL	

.2	80 MINUTOS
IDAD	TIEMPO TOTAL
.1	16 MINUTOS

FASE REALIZACION

Microciclo de activación:

Características del microciclo

Es similar al microciclo de puesta a punto de la periodización tradicional.

Microciclo de activación:

FASE ACUMULACION

Construya su Microciclo

MIC AJUSTE

Comprende del día al día del Mes: JUNIO

1 AL 6 DE JUNIO

Mes	junio	junio	junio
Fechas	1	2	3
Fase	REALIZACION		
Microciclo	ACTIVACION		
Unidad de Entrenamiento/ Sesion	1	2	3
% de Microciclo	17.30769231	17.30769231	17.30769231
Min. de Entrenamiento de la	90	90	90
Min.entrenamiento Semana	520		
Componentes del Entrenamiento	%		
Fisica	14	14	14
Fuerza	45	45	45
Resistencia	22	22	22
	9	9	9
T-T			
Psicologica			
Teorica			
Componentes de la carga			
Frecuencia	50%-50%	50%-50%	50%-50%
Volumen	60%		
Intensidad	90%		
Métodos de Entrenamiento	explicati		
Principios del Entrenamiento	de la individualizacion, especificidad y cale		
Metodo de Enseñanza	VISUAL Y VERE		

Sesiones

S1

FASE ACUMULACION		FASE TRANSFORMACION		FASE REALIZACION	
MIC CARGA		MIC. IMPACTO		MIC. ACTIVACION	
junio		junio		junio	
4		5		6	
N					
I					
4		5		6	
13.46153846		17.30769231		17.30769231	
70		90		90	
				520	
11		14		14	
35		45		45	
17		22		22	
7		9		9	
40%-60%		50%-50%		60%-40%	
ivo- analitico					
entamiento y vuelta a la calma					
3AL					

CONTENIDOS DE LA SESION

NOMBRE Y APELLIDOS:	
TIPO DE POBLACION: FORMACION	CIUDAD: TULUA VA
OBJETIVO GENERAL: INDIVIDUALIZAR EL TRABAJO CON CADA DEPORTITA	
METODO DE ENSEÑANZA: VISUAL Y VERBAL	
METODO DE ENTRENAMIENTO: EXPLICATIVO Y ANALITICO	PRINCIPIO
IMPLEMENTACION: BARRA, DISCOS, CINTURON, VENDAS, MAGNESIO Y BOTAS	
INTENSIDAD: 90%	

<p style="text-align: center;">DESCRIPCION</p> <ul style="list-style-type: none"> - MOVILIDAD ARTICULAR - ESTIRAMIENTO GENARAL DESDE LA CABEZA HASTA LA PUNTA DE LOS PIES - CALENTAMIENTO (TALONEO, TITERES, BURPES Y TROTE)
--

<p style="text-align: center;">DESCRIPCION</p> <ul style="list-style-type: none"> - ENVION - ARRANQUE COLGANTE - EMPUJE DE FUERZA DE SOPORTE - SENTADILLA POR DELANTE - HALONES DE CARGADA - FORTALECIMIENTO (LUMBARES, BICEPS Y PIERNA)

	DESCRIPCION
--	-------------

SESIONES DE ENTRENAMIENTO 1

ENTRENADOR: EDISSON ANDRES CHAUX		FECHA: 2
ALLE	TEMA: PLANIFICACION	SUBTEMA:PRECOMPEI
TENIENDO EN CUENTA SUS FALENCIA.	OBJETIVO ESPECIFICO: OI	
INDICADORES DE LOGROS: - ACTITUDINAL -PROCEDIMENTAL - CONCEPTUAL		
TIPO DE MESOCICLO: REALIZACION		FECHA
DE ENTRENAMIENTO: de la individualizacion,	METODO DE RECUPERACION: ESTIRIRAMIENTO	
FECHA DEL MICROCILO: 1 AL 6 DE JUNIO DEL 2020		TIPO DE MICROCI
REALIZACION		

FASE INICIAL

GRAFICA

FASE CENTRAL

GRAFICA

FASE FINAL

GRAFICA

DE JUNIO	HORA: 3:00 PM	OLISEO DE LEVANTAMIENTO
NCIA	UNIDAD: 02	
BSERVAR LOS CAMBIOS ADAPTATIVOS DE LOS DEPORTISTAS,		
	TIPO DE TAREA:	
A DE MESOCICLO: JUNIO	MAGNITUD DE LA CARGA: DESARROLLO	
ESPECIFICO	DURACION DE LA SESION: 90 MINUTOS	
CLO:ACTIVACION	SEGÚN LA IMP DEL MICROCILO:	
	VOLUMEN: 60%	

DENSIDAD	TIEMPO TOTAL
2.1	10 MINUTOS

DENSIDAD	TIEMPO TOTAL

1.1	65 MINUTOS
DENSIDAD	TIEMPO TOTAL

FASE REALIZACION

Microciclo de competición:

Características del microciclo

Tiene como objetivo
organizar los
entrenamientos
antes, durante y
después de la
competición

FASE ACUMULACION

Microciclo de competición:

Construya su Microciclo

MIC AJUSTE

Comprende del día al día
del Mes:

08 AL 13 JUNIO

Mes	junio	junio	junio
Fechas	8	9	10
Fase	REALIZACION		
Microciclo	COMPETENCIA		
Unidad de Entrenamiento/ Sesion	1	2	3
% de Microciclo	15.78947368	15.78947368	15.78947368
Min. de Entrenamiento de la	60	60	60
Min.entrenamiento Semana	380		
Componentes del Entrenamiento	%		
Fisica	3	3	3
Fuerza	9	9	9
Resistencia	9	9	9
	9	9	9
T-T	12	12	12
Psicologica	12	12	12
Teorica	6	6	6
Componentes de la carga			
Frecuencia	50%-50%	50%-50%	50%-50%
Volumen	50%		
Intensidad	100%		
Métodos de Entrenamiento	COMPET		
Principios del Entrenamiento	MIXTO		
Metodo de Enseñanza	VISUAL INDIRECTO, /		

Sesiones

S1

FASE ACUMULACION	FASE TRANSFORMACION	FASE REALIZACION	FASE REALIZACION
MIC CARGA	MIC. IMPACTO	MIC. ACTIVACION	MIC. COMPETICION
junio	junio	junio	
11	12	13	
N			
IA			
4	5	6	
10.52631579	10.52631579	31.57894737	
40	40	120	380
2	2	6	
6	6	18	
6	6	18	
6	6	18	
8	8	24	
8	8	24	
4	4	12	
30%-70%	30%-70%	50%-50%	
ITIVO Y ANALITICO			
AUDITIVO			

CONTENIDOS DE LA SESION

NOMBRE Y APELLIDOS:	
TIPO DE POBLACION: PRINCIPIANTE	CIUDAD: TULUA VA
OBJETIVO GENERAL: UBICARSE ENTRE LOS TRES PRIMERO:	
METODO DE ENSEÑANZA: VISUAL INDIRECTO Y AUDITIVO	
METODO DE ENTRENAMIENTO:COMPETITIVO Y ANALITICO	PR
IMPLEMENTACION:BARRA, DISCOS, CINTURON,VENDAS, MAGNESIO Y BOTAS	
INTENSIDAD: 100%	

<p>DESCRIPCION</p> <ul style="list-style-type: none"> - MOVILIDAD ARTICULAR - ESTIRAMIENTO GENARAL DESDE LA CABEZA HASTA LA PUNTA DE LOS PIES - CALENTAMIENTO (TALONEO, TITERES,)
<p>- ARRANQUE (COMPETENCIA)</p>

	-ESTIRAMIENTO A

SESIONES DE ENTRENAMIENTO 1

ENTRENADOR: EDISSON ANDRES CHAUX			FECHA: 13
LLE	TEMA:PLANIFICACION	SUBTEMA: COMPETEN	
S PUESTO DEL EVENTO		OBJETIVO ESPECIFICO:	
INDICADORES DE LOGROS: - ACTITUDINAL -PROCEDIMENTAL - CONCEPTUAL			
TIPO DE MESOCICLO: COMPETITIVO			FECHA
RINCIPIO DE ENTRENAMIENTO: MIXTO		METODO DE RECUPERACION: ESTIRAMIENTO	
FECHA DEL MICROCICLO:13 DE JUNIO			TIPO DE MICROCIC
PERIODO:REALIZACION			ETAPA: CO

FASE INICIAL

GRAFICA

FASE CENTRAL

GRAFICA

FASE FINAL

GRAFICA

DE JUNIO	HORA: 5:00 PM	LUGAR: BENCIO ECHEVERRY
NCIA	UNIDAD: 06	
MEJORAR LOS RESULTADOS DE COMPETENCIAS PASADAS		
	TIPO DE TAREA: COMPETENCIA	
A DE MESOCICLO: JUNIO		MAGNITUD DE LA CARGA: MANTENIMIENTO
ASISTIDO	DURACION DE LA SESION: 120	
LO: COMPETENCIA		
MPETITIVA		VOLUMEN: 50%

DENSIDAD	TIEMPO TOTAL
3.1	10 MINUTOS

DENSIDAD	TIEMPO TOTAL

1.2	90 MINUTOS
DENSIDAD	TIEMPO TOTAL
5.1	20 MINUTOS

FASE REALIZACION

Microciclo de competición:

Características del microciclo

Tiene como objetivo organizar los entrenamientos antes, durante y después de la competición

DIFERENTES FASES

Microciclo de competición:

Construya su Microciclo

MIC. RECUPERACION

Comprende del día al día
del Mes:

15 AL 20 JUNIO

Mes	junio	junio
Fechas	15	16
Fase		
Microciclo		
Unidad de Entrenamiento/ Sesion	1	2
% de Microciclo	20	20
Min. de Entrenamiento de la	120	120
Min.entrenamiento Semana		
Componentes del Entrenamiento	%	
Fisica	12	12
Fuerza	12	12
Resistencia	12	12
	12	12
	36	36
T-T	12	12
Psicologica	12	12
Teorica	12	12
Componentes de la carga		
Frecuencia	50%-50%	50%-50%
Volumen		5
Intensidad		6
Métodos de Entrenamiento		
Principios del Entrenamiento		
Metodo de Enseñanza		

Sesiones

S1

FASE ACUMULACION		FASE ACUMULACION		FASE TRANSFORMACION		FASE REALIZACION		FASE REALIZACION	
MIC AJUSTE		MIC CARGA		MIC. IMPACTO		MIC. ACTIVACION		MIC. COMPETICION	
junio		junio		junio		junio			
17		18		19					
RECUPERACION									
ALIVIO									
3		4		5					
20		20		20					
120		120		120				600	
600									
12		12		12				60	
12		12		12				60	
12		12		12				60	
12		12		12				60	
36		36		36				180	
12		12		12				60	
12		12		12				60	
12		12		12				60	
50%-50%		50%-50%		50%-50%					
50%									
50%									
EXPLICATIVO									
DE RECUPERACION									
GLOBAL									

CONTENIDOS DE LA SESION

NOMBRE Y APELLIDOS:	
TIPO DE POBLACION: FORMACION	CIUDAD:
OBJETIVO GENERAL: RECUPERACION	
METODO DE ENSEÑANZA: GLOBAL	
METODO DE ENTRENAMIENTO: EXPLICATIVO	
IMPLEMENTACION: BOTAS, BARRA Y DISCOS	
INTENSIDAD: 60%	

DESCRIPCION

- MOVILIDAD ARTICULAR
- ESTIRAMIENTO GENARAL DESDE LA CABEZA HASTA LA PUNTA DE LOS PIES
 - CALENTAMIENTO (TALONEO, TITERES, TROTE)

DESCRIPCION

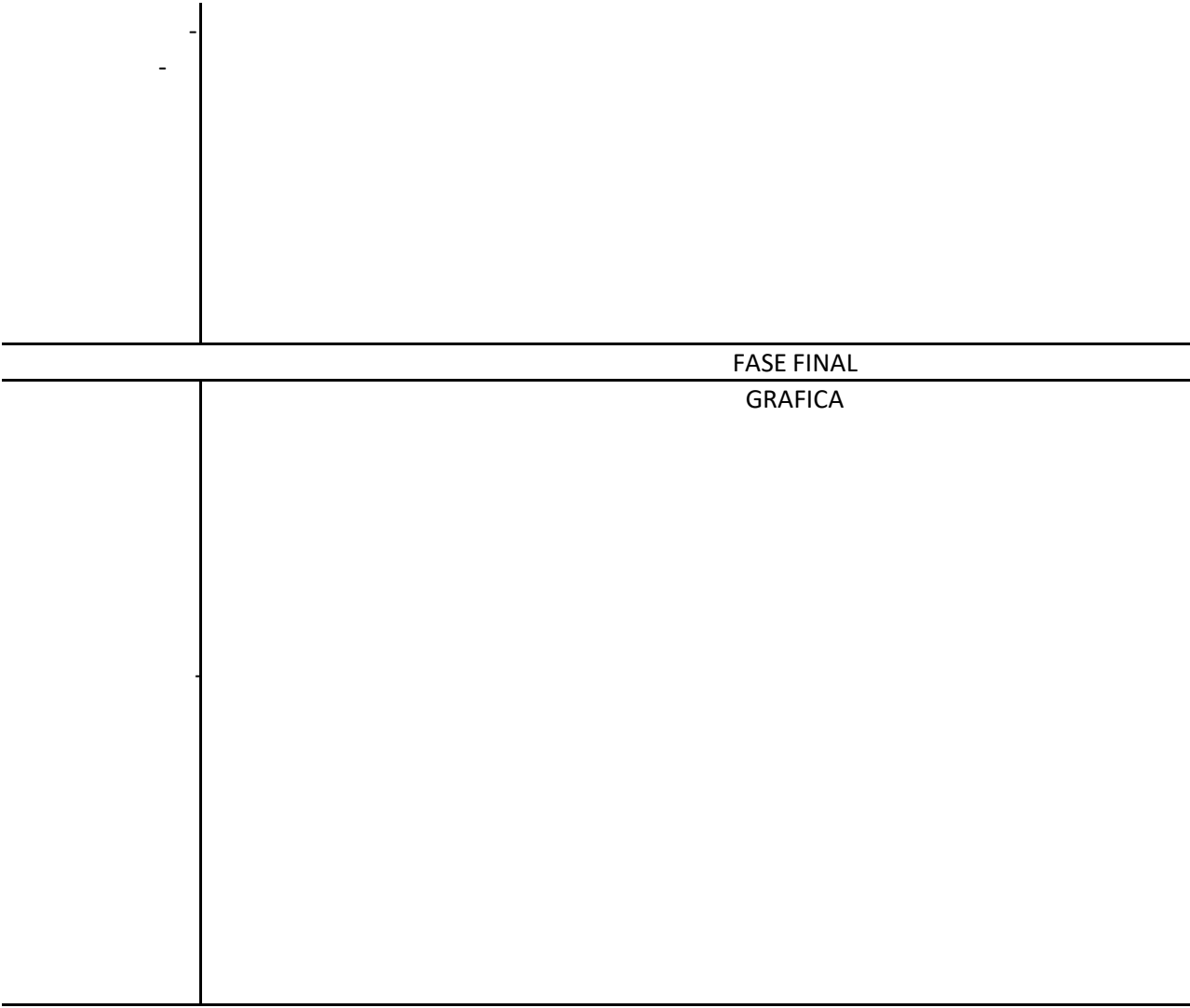
- CARGADA ALTA MAS EMPUJE DE FUERZA

ARRANQUE DE FUERZA
SENTADILLA PIERNAS JUNTAS
RECUPERACION (MEDIOS)

DESCRIPCION
ESTIRAMIENTO ASISTIDO Y ESPECIFICO

SESIONES DE ENTRENAMIENTO 1

ENTRENADOR:EDISSON ANDRES CHAUX		
CIUDAD: TULUA VALLE	TEMA: PLANIFICACION	SUBTEMA:
OBJETIVO DEL DEPORTISTA EN SU TOTALIDAD		OBJETIVO ESPECIFICO
INDICADORES DE LOGROS: - ACTITUDINAL -PROCEDIMENTAL - COGNITIVO		
TIPO DE MESOCICLO: RESTABLACIMIENTO MANTENEDOR		
PRINCIPIO DE ENTRENAMIENTO: DE LA RECUPERACION		METODO DE RECUPERACION:
FECHA DEL MICROCILO:25 DE JUNIO		
PERIODO: RECUPERACION		
FASE INICIAL		
DESCRIPCION DE LOS PIES	GRAFICA	
FASE CENTRAL		
	GRAFICA	



FECHA: 17 DE JUNIO	HORA:	LUGAR:
TEMA: RECUPERACION	UNIDAD: 03	
OBJETIVO ESPECIFICO: LOGRAR QUE EL DEPORTISTA NO PIERDA SU PREPARACION		
CONCEPTUAL	TIPO DE TAREA: RECUPERACION	
FECHA DE MESOCICLO: JUNIO	MAGNITUD DE LA CARGA: RECUPERACION	
MODALIDAD: ESTIRAMIENTO Y MEDIOS	DURACION DE LA SESION: 120 MINUTOS	
TIPO DE MICROCICLO: ALIVIO		SEGÚN LA IMP DEL MICROCICLO:
ETAPA: TRANSITORIO		VOLUMEN:50%

	DENSIDAD	TIEMPO TOTAL
	3.1	15 MINUTOS
	DENSIDAD	TIEMPO TOTAL

	1.3	90 MINUTOS
	DENSIDAD	TIEMPO TOTAL
	4.1	15 MINUTOS