

Nombre del Microciclo	Características del microciclo							
MICROCICLO CORRIENTE:	Se caracteriza por un aumento uniforme de la carga,por su volumen considerable y el aumento moderado de la intensidad. Ellos se utilizan con mayor frecuencia en los mesociclos de preparación general y especial							
Construya su Microciclo								
Comprende del día al día del Mes: DEL 4 AL 10 DE MAYO DE 2020								
MES	mayo							
Fechas	25	26	27	28	29	30		
Tipo de mesociclo	ENTRANTE							
Microciclo	CORRIENTE							
Unidad de Entrenamiento/ Sesion	1	2	3	4	5	6		
% de Microciclo	16.66666667	16.66666667	16.66666667	16.66666667	16.66666667	16.66666667		
Min. Entrenamiento Sesion	120	120	120	120	120	120	720	
Min.Entrenamiento Semana	720						660	
Componentes del Entrenamiento	%							
FISICA	24	24	24	24	24	24	144	
FUERZA	60	60	60	60	60	60	360	
RESISTENCIA	36	36	36	36	36	36	216	
							720	
T-T								
Psicologica								
Teorica								
Componentes de la carga								
Frecuencia	40-60	60-40	50-50	35-65	50-50	60-40		
Volumen	70%	75%	75%	75%	75%	70%		
Intensidad	75%	70%	70%	70%	75%	65%		
Métodos de Entrenamiento	EXPLICATIVO- ANALITICO							
Principios del Entrenamiento	VARIABILIDAD							
Metodo de Enseñanza	DEMOSTRATIVO							
Sesiones	S1							

Nombre del Microciclo

Características del microciclo

MICROCICLO CHOQUE:

Se caracteriza por un aumento uniforme de la carga, por su volumen considerable y el aumento moderado de la intensidad. Ellos se utilizan con mayor frecuencia en los mesociclos de preparación general y especial

Construya su Microciclo

Comprende del día al día del Mes:

Mes	mayo		
Fechas	25	26	27
mesociclo	B. DESARROLI		
Microciclo	CHOQUI		
Unidad de Entrenamiento/ Sesion	1	2	3
% de Microciclo	18.18181818	18.18181818	18.18181818
Min. de Entrenamiento de la Sesion	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			
Teorica			
Componentes de la carga			
Frecuencia por segmento corporal tren inferior y tren superior	40-60	60-40	50-50
Volumen	70%	75%	85%
Intensidad	80%	85%	90%
Métodos de Entrenamiento	EXPLIC/		
Principios del Entrenamiento	PROGRESION DE		
Metodo de Enseñanza	metodo verbal y		

Sesiones

S1

28	29	30	
LADOR			
E			
4	5	6	
13.63636364	13.63636364	18.18181818	100
90	90	120	660
			660
18	18	24	132
45	45	60	330
27	27	36	198
			660
35-65	50-50	60-40	
65%	85%	70%	
80%	92%	85%	
ATIVO- ANALITICO			
LA CARGA,			
/ auditivo			

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:

Mes	JUNIO		
Fechas	1	2	3
mesociclo	PRECOMPETITIVO		
Microciclo	APROXIMACION		
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	13.5	13.5	13.5
Fuerza	45	45	45
Resistencia	22.5	22.5	22.5
VELOCIDAD	9	9	9
TOTAL			
T-T			
Psicologica			
Teorica			
Componentes de la carga			
Frecuencia	50%-50%	50%-50%	50%-50%
Volumen	70%	70%	70%
Intensidad	85%	90%	90%
Métodos de Entrenamiento	ANALITICO Y EXPERIMENTAL		
Principios del Entrenamiento	INDIVIDUALIZADO		
Metodo de Enseñanza	VISUAL Y VERBAL		

Sesiones

S1

4	5	6	
FITIVO			
CION			
4	5	6	
13.46153846	17.30769231	17.30769231	100
70	90	90	520
			520
			0
10.5	13.5	13.5	78
35	45	45	260
17.5	22.5	22.5	130
7	9	9	52
			520
40%-60%	50%-50%	60%-40%	
60%	60%	60%	
80%	90%	85%	
PLICATIVO			
ZACION			
ERBAL			

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 fogueo.

Su objetivo es participar en las

Construya su Microciclo

Comprende del día al día
del Mes:

Mes			
Fechas	8	9	10
mesociclo	COMPETITIVO		
Microciclo	COMPETITIVO		
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	6	6	6
Resistencia	6	6	6
velocidad	18	18	18
Tecnica	9	9	9
Psicologica	9	9	9
Teorica	9	9	9
	60	60	60
Componentes de la carga			
Frecuencia	50%-50%	50%-50%	50%-50%
Volumen	55%	50%	50%
Intensidad	80%	95%	90%
Métodos de Entrenamiento	COMPETITIVO		
Principios del Entrenamiento	ESPECIALIZADO		
Metodo de Enseñanza	VISUAL INDIRECTO		

Sesiones

S1

11	12	13	
TIVO			
TIVO			
4	5	6	
10.52631579	10.52631579	31.57894737	100
40	40	120	380
			380
2	2	6	
4	4	12	
4	4	12	
12	12	36	
6	6	18	
6	6	18	
6	6	18	
40	40	120	380
30%-70%	30%-70%	50%-50%	
45%	40%	30%	
65%	60%	100%	
TIVO			
ACION			
O, AUDITIVO			

Nombre del Microciclo

Características del microciclo

MICROCICLO RESTABLECIMIENTO:

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

Construya su Microciclo

Comprende del día al día
del Mes:

Mes			
Fechas	15	16	17
mesociclo	RESTABLECIMIENTO		
Microciclo	RECUPERACIÓN		
Unidad de Entrenamiento/ Sesion	1	2	3
% de Microciclo	20	20	20
Min. de Entrenamiento de la Sesion	120	120	120
Min.entrenamiento Semana	600		
Componentes del Entrenamiento	%		
Fisica	12	12	12
Fuerza	9.6	9.6	9.6
Resistencia	9.6	9.6	9.6
VELOCIDAD	16.8	16.8	16.8
MEDIOS DE RECUPERACION	48	48	48
T-T	12	12	12
Psicologica	6	6	6
Teorica	6	6	6
Componentes de la carga			
Frecuencia	50%-50%	50%-50%	50%-50%
Volumen	40%	50%	45%
Intensidad	60%	60%	60%
Métodos de Entrenamiento	Ejercicios		
Principios del Entrenamiento	RECUPERACIÓN		
Metodo de Enseñanza	GLOBAL		

Sesiones

S1

18	19	20	
MIENTO			
CION			
4	5		
20	20		
120	120		
12	12		
9.6	9.6		
9.6	9.6		
16.8	16.8		
48	48		
12	12		
6	6		
6	6		
50%-50%	50%-50%		
50%	50%		
60%	60%		
XPLICATIVO			
CION			
L			

NOMBRE Y APELLIDOS: VICTOR ARLEY CHAUX LOAIZA	
TIPO DE POBLACION: FORMACION	CIUDAD: TULUA VALLE
OBJETIVO GENERAL: INICIAR PROCESOS DE PREPARA	
METODO DE ENSEÑANZA: metodo verbal y auditivo	
METODO DE ENTRENAMIENTO:EXPLICATIVO- ANALITICO	PRINCI
IMPLEMENTACION: BARRA, DISCO, SOPORTO	
INTENSIDAD: 80%	

DESCRIPCION	Movilidad articular y calentamiento general.
Se realiza un circulo entre todos los niños donde el entrenador realiza una movilidad articular pasiva desde los tobillos hasta la cabeza, después se ejecuta una serie de movimientos articulares (títeres) más intentos para generar un poco de calor y aumentar las pulsaciones, después de esto se realiza un trote alrededor del coliseo.	

DESCRIPCION	1- cargada empuje de fuerza 2- Arranque colgante 3- yerk de soporte 4- sentadilla por delante 5- halones de arranque
Nota: el trabajo de la planificación de desarrolla bajo los ejercicios anteriores pero respetando y modificando las cargas e intensidades de cada etapa y periodo	

--

DESCRIPCION

Vuelta a la calma (juego)

se hacen una serie de estiramientos articulares en ocasiones asistidos y no asistidos TENIENDO
COMO PRIORIDAD LOS GRUPOS MUSCULARES QUE SE TRABAJARON EN LA SESION

SESIONES DE ENTRENAMIENTO 1

ENTRENADOR: LEV. DE PESAS		
	TEMA: PLANIFICACION	SUB
ACION ESPECIFICA		OBJETIVO ESPECIF
INDICADORES DE LOGROS: - ACTITUDINAL -PROCEDIMENTAL - C		
TIPO DE MESOCICLO: B. DESARROLLADOR		
PIO DE ENTRENAMIENTO: PROGRESION DE LA CARGA,		METODO DE RECUPERA
FECHA DEL MICROCICLO: 25 DE MAYO		
PERIODO: PREPARATORIO		
SEGÚN LA ORGANIZACIÓN:		
FASE INICIAL		
GRAFICA		
FASE CENTRAL		
GRAFICA		
FASE FINAL		
GRAFICA		



FECHA: MAYO	HORA: 3:00 PM	LUGAR:
TEMA: FLUCTUACION DE LA CARGA	UNIDAD: UNA	

ICO: INCREMENTAR LA CARGA DE TRABAJO DE UNA FORMA GRADUAL, SOMETIENDO AL ATLETA A TR/

ONCEPTUAL	TIPO DE TAREA: ESPECI	
FECHA DE MESOCICLO: 25 DE MAYO		MAGNITUD DE LA CAR
CION: ESTERAMIENTOS ESPECIFICOS	DURACION DE LA SESION: :	
TIPO DE MICROCICLO: M. DE CHOQUE		SEGÚN LA IMP D
ETAPA: P.F.G		VOLUME
SEGÚN LA ORIENTACION DE OBJETIVOS:		

	DENSIDAD	TIEMPO
	3 _ 1	24 MIN

	DENSIDAD	TIEMPO
	1 _ 2	80 MIN

	DENSIDAD	TIEMPO

5 _ 1

16 MIN

: COLISEO DE PESAS

[Mic.CH](#)

ABAJOS FUERTES.

IFICA

GA: DE INTENSIDAD

120 MIN

EL MICROCICLO:

EN: 70%

TOTAL

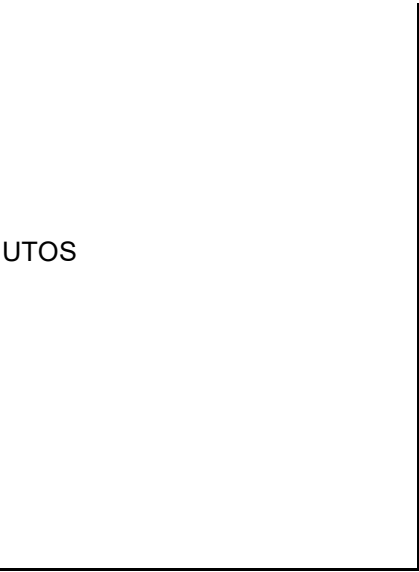
UTOS

TOTAL

UTOS

TOTAL

UTOS



NOMBRE Y APELLIDOS: VICTOR ARLEY CHAUX LOAIZA	
TIPO DE POBLACION: FORMACION	CIUDAD: TULUA VALLE
OBJETIVO GENERAL: INDIVIDUALIZAR EL TRABAJO CON CADA DEPORTISTA T	
METODO DE ENSEÑANZA: VISUAL Y VERBAL	
METODO DE ENTRENAMIENTO:EXPLICATIVO- ANALITICO	PF
IMPLEMENTACION: BARRA, DISCO, SOPORTO	
INTENSIDAD: 90%	

<p>DESCRIPCION Movilidad articular y calentamiento general.</p> <p>Se realiza un circulo entre todos los niños donde el entrenador realiza una movilidad articular pasiva desde los tobillos hasta la cabeza, después se ejecuta una serie de movimientos articulares (títeres) más intentos para generar un poco de calor y aumentar las pulsaciones, después de esto se realiza un trote alrededor del coliseo.</p>

DESCRIPCION	<p>1.Envion</p> <p>2.Arranque colgante</p> <p>3.Empuje fuerza de soporte</p> <p>4.Sentadilla por detrás</p> <p>5.Halones de envío</p> <p>Nota: el trabajo de la planificación de desarrolla bajo los ejercicios anteriores pero respetando y modificando las cargas e intensidades de cada etapa y periodo</p>
-------------	--

--

DESCRIPCION

Vuelta

a la calma (juego)

se hacen una serie de estiramientos articulares en ocasiones asistidos y no asistidos TENIENDO COMO
PRIORIDAD LOS GRUPOS MUSCULARES QUE SE TRABAJARON EN LA SESION

SESIONES DE ENTRENAMIENTO 1

ENTRENADOR: LEV. DE PESAS		
	TEMA: PLANIFICACION	
TENIENDO EN CUENTA SUS FALENCIAS		
INDICADORES DE LOGROS: - ACTITUDINAL -PROCEDIMENTAL - CC		
TIPO DE MESOCICLO: APROXIMACION		
RINCIPIO DE ENTRENAMIENTO: INDIVIDUALIZACION		METODO DE RECUPERA
FECHA DEL MICROCICLO: 2 DE MAYO		
PERIODO: COMPETITIVO		

FASE INICIAL

GRAFICA

FASE CENTRAL

GRAFICA

FASE FINAL

--



GRAFICA

FECHA: JUNIO	HORA: 3:00 PM	LUGA
SUBTEMA: PRECOMPETENCIA	UNIDAD: DOS	
OBJETIVO ESPECIFICO: OBSERVAR LOS CAMBIOS ADAPTATIVOS DE LOS DEPORTISTAS		
ONCEPTUAL	TIPO DE TAREA: ESPE	
FECHA DE MESOCICLO: 25 DE MAYO		MAGNITUD DE LA CA
CION: ESTERAMIENTOS ESPECIFICOS	DURACION DE LA SESION	
TIPO DE MICROCICLO: APROXIMACION		SEGÚN LA IMP
ETAPA: PRECOMPETITIVA		VOLUM

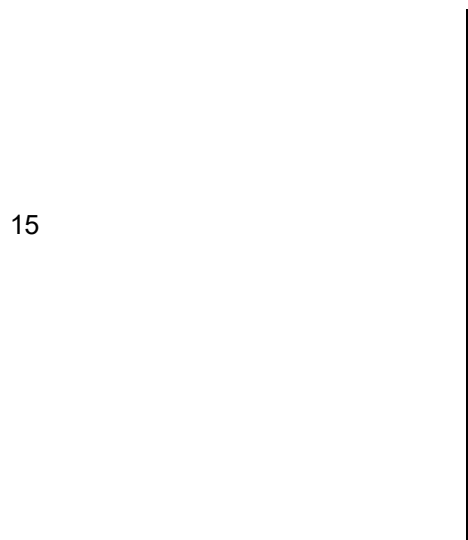
	DENSIDAD	TIEMPO
	2 _ 1	

	DENSIDAD	TIEMPO
	1 _ 1	

	DENSIDAD	TIEMPO

$$4 - 1$$

15



NOMBRE Y APELLIDOS: VICTOR ARLEY CHAUX LOAIZA	
TIPO DE POBLACION: FORMACION	CIUDAD: TULUA VALLE
OBJETIVO GENERAL: UBICARSE EN LOS TRES PRIMEROS PUESTOS	
METODO DE ENSEÑANZA: VISUAL INDIRECTO Y AUDITIVO	
METODO DE ENTRENAMIENTO: COMPETITIVO Y ANALITICO	PR
IMPLEMENTACION: BARRA, DISCO, MAGNESIO	
INTENSIDAD: 100%	SI

DESCRIPCION	Movilidad articular y calentamiento general. el deportista realiza una movilidad articular pasiva desde los tobillos hasta la cabeza, después se ejecuta una serie de movimientos articulares (títeres) más intentos para generar un poco de calor y aumentar las pulsaciones, después de esto se realiza un trote alrededor del coliseo.
-------------	--

DESCRIPCION	1 arranque 2- envion
-------------	----------------------------

--

DESCRIPCION

se hacen una serie de estiramientos articulares asistidos y no asistidos TENIENDO COMO PRIORIDAD LOS GRUPOS MUSCULARES QUE SE TRABAJARON EN LA SESION

SESIONES DE ENTRENAMIENTO 1

ENTRENADOR: LEV. DE PESAS		F
	TEMA: PLANIFICACION	SUBTEMA: COMI
OS DEL EVENTO		OBJETIVO ESPECIFICO
INDICADORES DE LOGROS: - ACTITUDINAL -PROCEDIMENTAL - CONCEPTUAL		
TIPO DE MESOCICLO: COMPETITIVO		
INCIPIO DE ENTRENAMIENTO: MIXTO	METODO DE RECUPERACION: ESTIRAMIE	
FECHA DEL MICROCICLO: JUNIO		TIPO
PERIODO: COMPETITIVO		ETAP
EGÚN LA ORGANIZACIÓN:		

FASE INICIAL GRAFICA

--

FASE CENTRAL GRAFICA

--

FASE FINAL

--

GRAFICA

ECHA: JUNIO	HORA: 4:00 PM	LUGAR: BENICIO ECHEVERRY
PETENCIA	UNIDAD: SEIS	
: MEJORAR LOS RESULTADOS CON LOS QUE INICIO LA PLANIFICACION ACTUAL		
	TIPO DE TAREA:	
FECHA DE MESOCICLO: JUNIO	MAGNITUD DE LA CARGA: INTENSIDAD	
NTOS ASISTIDOS	DURACION DE LA SESION: 120	
DE MICROCICLO:		
A: COMPETITIVA		VOLUMEN: 50%
SEGÚN LA ORIENTACION DE OBJETIVOS:		

DENSIDAD	TIEMPO TOTAL
3 _ 1	10

DENSIDAD	TIEMPO TOTAL
1 _ 2	90

DENSIDAD	TIEMPO TOTAL

5 _ 1

20

[Mic.CO](#)

NOMBRE Y APELLIDOS:		
TIPO DE POBLACION: PRINCIPIANTE	CIUDAD:	
OBJETIVO GENERAL: RECUPERACION DEL DEPORTISTA POST COMPETENCIA		
METODO DE ENSEÑANZA: GLOBAL		
METODO DE ENTRENAMIENTO: EXPLICATIVO	PRINCIPIO DE ENTRENAMIENTO:	
IMPLEMENTACION: BARRA, DISCOS, Y MEDIOS DE RECUPERACION		
INTENSIDAD: 60%		

<p>DESCRIPCION Movilidad articular y calentamiento general.</p> <p>Se realiza un circulo entre todos los niños donde el entrenador realiza una movilidad articular pasiva desde los tobillos hasta la cabeza, después se ejecuta una serie de movimientos articulares (títeres) más intentos para generar un poco de calor y aumentar las pulsaciones, después de esto se realiza un trote alrededor del coliseo.</p>	
<p>DESCRIPCION</p> <p>1- cargada alta + empuje de fuerza</p> <p>2- Arranque alto</p> <p>3- sentadilla piernas juntas</p> <p>4- medios de recuperacion despues de el entrenamiento</p>	

DESCRIPCION

Vuelta a la calma (juego)

se hacen una serie de estiramientos articulares en ocasiones asistidos y no asistidos
TENIENDO COMO PRIORIDAD LOS GRUPOS MUSCULARES QUE SE TRABAJARON EN LA
SESION

SESIONES DE ENTRENAMIENTO 1

ENTRENADOR:		FECHA: JUNIO	
TEMA: PLANIFICACION		SUBTEMA: RECUPERACION	
IA	OBJETIVO ESPECIFICO: MANTENER LA FORM.		
INDICADORES DE LOGROS: - ACTITUDINAL -PROCEDIMENTAL - CONCEPTUAL			
TIPO DE MESOCICLO: TRANSITORIO		FECHA DE MESOCICLO: .	
MIENTO: RECUPERACION	METODO DE RECUPERACION: ESTIRAMIENTOS Y MEDIOS		
FECHA DEL MICROCILO:		TIPO DE MICROCILO: RECUPERACION	
PERIODO: TRANSITORIO		ETAPA: TRANSITORIA	

FASE INICIAL	
GRAFICA	DENS
	3 _

FASE CENTRAL	
GRAFICA	DENS
	1 _

FASE FINAL	
GRAFICA	DENS

4 -

HORA: 3:00 PM		LUGAR: TULUA
UNIDAD: 1		
A DEL ATLETA DESPUES DE SU COMPETENCA		
TIPO DE TAREA: RECUPERACION		
JUNIO	MAGNITUD DE LA CARGA: RECUPERACION	
DURACION DE LA SESION:		
N		
	VOLUMEN: 50%	

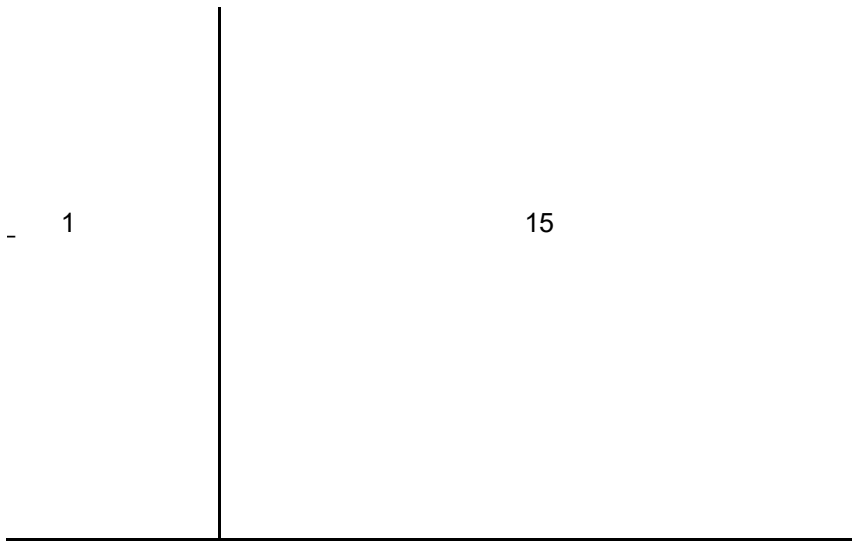
Mic.Rec.

IDAD	TIEMPO TOTAL
1	15

Mic Aprox.

IDAD	TIEMPO TOTAL
3	90

IDAD	TIEMPO TOTAL



Fase Acumulacion
Microciclo de carga:

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

FASE
ACUM
ULACI
ON

Microciclo de carga:

Construya su Microciclo

MIC AJUSTE

Comprende del día al día
del Mes:

Mes	mayo		
Fechas	17	18	19
Fase	ACUMULAC		
Microciclo	CARGA		
Unidad de Entrenamiento/ Sesion	1	2	3
% de Microciclo	18.18181818	18.18181818	0
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			
Teorica			
Componentes de la carga			
Frecuencia	40-60	60-40	50-50
Volumen	75%		
Intensidad	80%		
Métodos de Entrenamiento	EXPLIC/		
Principios del Entrenamiento	PROGRESION DE		
Metodo de Enseñanza	metodo verbal y		

Sesiones

S1

FASE
ACUM
ULACI
ON

MIC CARGA

20	21	22	
ACION			
A			
4	5	6	
13.63636364	13.63636364	18.18181818	81.81818182
90	90	120	660
			660
18	18	24	132
45	45	60	330
27	27	36	198
			660
35-65	50-50	60-40	
ATIVO- ANALITICO			
LA CARGA,			
/ auditivo			

CONTENIDOS DE LA SESION

NOMBRE Y APELLIDOS: VICTOR ARLEY CHAUX LOAIZA	
TIPO DE POBLACION: FORMACION	CIUDAD: TULUA VALLE
OBJETIVO GENERAL: PREPARAR EL SITEMA LOCOMOTOR PARA LOS TRABAJOS POSTERIORES	
METODO DE ENSEÑANZA: metodo verbal y auditivo	
METODO DE ENTRENAMIENTO:EXPLICATIVO- ANALITICO	PRINCIPIO DE ENTRENAMIENTO
IMPLEMENTACION: BARRA, DISCO, SOPORTO	FI
INTENSIDAD: 80%	SEGÚN LA OR

<p>DESCRIPCION</p> <p>Movilidad articular y calentamiento general.</p> <p>Se realiza un circulo entre todos los niños donde el entrenador realiza una movilidad articular pasiva desde los tobillos hasta la cabeza, después se ejecuta una serie de movimientos articulares (títeres) más intentos para generar un poco de calor y aumentar las pulsaciones, después de esto se realiza un trote alrededor del coliseo.</p>	
<p>DESCRIPCION</p> <p>1- cargada empuje de fuerza</p> <p>2- Arranque colgante</p> <p>3- yerck de soporte</p> <p>4- sentadilla por delante</p> <p>5- halones de arranque</p> <p>Nota: el trabajo de la planificación de desarrolla bajo los ejercicios anteriores pero respetando y modificando las cargas e intensidades de cada etapa y periodo</p>	

<p>DESCRIPCION</p> <p>Vuelta a la calma (juego)</p> <p>se hacen una serie de estiramientos articulares en ocasiones asistidos y no asistidos</p> <p>TENIENDO COMO PRIORIDAD LOS GRUPOS MUSCULARES QUE SE TRABAJARON EN LA</p> <p>SESION</p>	

SESIONES DE ENTRENAMIENTO 1

ENTRENADOR: LEV. DE PESAS		FECHA: MAYO
TEMA: PLANIFICACION		SUBTEMA: ACUMULACION (CARGA)
A ESTE MICROCICLO	OBJETIVO ESPECIFICO: INCREMENTAR LA CARGA DE TRABAJO DE UN	
INDICADORES DE LOGROS: - ACTITUDINAL -PROCEDIMENTAL - CONCEPTUAL		
TIPO DE MESOCICLO: ACUMULATIVO		FECHA DE MESOCICLO: 25 I
O: PROGRESION DE LA CARGA,	METODO DE RECUPERACION: ESTERAMIENTOS ESPECIFICOS	
ECHA DEL MICROCICLO: 25 DE MAYO		TIPO DE MICROCICLO: CARGA
PERIODO: ACUMULATIVO		ETAPA
GANIZACIÓN:		SEGÚN LA C

FASE INICIAL

GRAFICA	DENS
	3 _

FASE CENTRAL

GRAFICA	DENS
	1 _

DENS

5

HORA: 3:00 PM		LUGAR: COLISEO DE PESAS
UNIDAD: UNA		
A FORMA GRADUAL, SOMETIENDO AL ATLETA A TRABAJOS FUERTES.		
TIPO DE TAREA: CARGA		
DE MAYO	MAGNITUD DE LA CARGA: DE DEARROLLO	
DURACION DE LA SESION: 120 MIN		
	SEGÚN LA IMP DEL MICROCICLO:	
	VOLUMEN: 75%	
ORIENTACION DE OBJETIVOS:		

IDAD	TIEMPO TOTAL
_ 1	24 MINUTOS

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	mayo		
Fechas	25	26	27
Fase	transformac		
Microciclo	IMPACT		
Unidad de Entrenamiento/ Sesion	1	2	3
% de Microciclo	18.18181818	18.18181818	0
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			
Teorica			
Componentes de la carga			
Frecuencia	40-60	60-40	50-50
Volumen	65%		
Intensidad	95%		
Métodos de Entrenamiento	EXPLIC/		
Principios del Entrenamiento	PROGRESION DE		
Metodo de Enseñanza	metodo verbal y		

Sesiones

S1

FASE ACUMULACION		FASE TRANSFORMACION	
MIC CARGA		MIC. IMPACTO	
28	29	30	
cion			
O			
4	5	6	
13.63636364	13.63636364	18.18181818	81.81818182
90	90	120	660
			660
18	18	24	132
45	45	60	330
27	27	36	198
			660
35-65	50-50	60-40	
ATIVO- ANALITICO			
LA CARGA,			
/ auditivo			

CONTENIDOS DE LA SESION

NOMBRE Y APELLIDOS: VICTOR ARLEY CHAUX LOAIZA	
TIPO DE POBLACION: FORMACION	CIUDAD: TULUA VALLE
OBJETIVO GENERAL: INICIAR PROCESOS DE PREPARACION ESPECIFICA DEL BL	
METODO DE ENSEÑANZA: metodo verbal y auditivo	
METODO DE ENTRENAMIENTO:EXPLICATIVO- ANALITICO	PRINCIPIO DE ENTRENAMIENT
IMPLEMENTACION: BARRA, DISCO, SOPORTO	
INTENSIDAD: 95%	SEGÚN LA OR

<p>DESCRIPCION Movilidad articular y calentamiento general.</p> <p>Se realiza un circulo entre todos los niños donde el entrenador realiza una movilidad articular pasiva desde los tobillos hasta la cabeza, después se ejecuta una serie de movimientos articulares (títeres) más intentos para generar un poco de calor y aumentar las pulsaciones, después de esto se realiza un trote alrededor del coliseo.</p>	
<p>DESCRIPCION</p> <p>1- cargada empuje de fuerza</p> <p>2- Arranque colgante</p> <p>3- yerck de soporte</p> <p>4- sentadilla por delante</p>	

5- halones de arranque

Nota: el trabajo de la planificación de desarrolla bajo los ejercicios anteriores pero respetando y modificando las cargas e intensidades de cada etapa y periodo

DESCRIPCION

Vuelta a la calma (juego)

se hacen una serie de estiramientos articulares en ocasiones asistidos y no asistidos
TENIENDO COMO PRIORIDAD LOS GRUPOS MUSCULARES QUE SE TRABAJARON EN LA
SESION

SESIONES DE ENTRENAMIENTO 1

ENTRENADOR: LEV. DE PESAS		FECHA: MAYO
TEMA: PLANIFICACION		SUBTEMA: FLUCTUACION DE LA CARGA
OBJETIVO GENERAL: AUMENTAR LA CARGA DE TRABAJO DE UN ATLETA	OBJETIVO ESPECIFICO: INCREMENTAR LA CARGA DE TRABAJO DE UN ATLETA	
INDICADORES DE LOGROS: - ACTITUDINAL -PROCEDIMENTAL - CONCEPTUAL		
TIPO DE MESOCICLO: BTRANSFORMACION		FECHA DE MESOCICLO: 25 DE MAYO
OBJETIVO: PROGRESION DE LA CARGA,	METODO DE RECUPERACION: ESTERAMIENTOS ESPECIFICOS	
FECHA DEL MICROCILO: 25 DE MAYO		TIPO DE MICROCILO: IMPACTO
PERIODO: TRANSFORMACION		ETAPA:
ORGANIZACIÓN:		SEGÚN LA CARGA

FASE INICIAL	
GRAFICA	DENS
3 _	

FASE CENTRAL	
GRAFICA	DENS

1 _

FASE FINAL
GRAFICA

DENS

5 _

HORA: 3:00 PM		LUGAR: COLISEO DE PESAS
UNIDAD: UNA		
A FORMA GRADUAL, SOMETIENDO AL ATLETA A TRABAJOS FUERTES.		
TIPO DE TAREA: IMPACTO		
DE MAYO	MAGNITUD DE LA CARGA: DE INTENCIDAD	
DURACION DE LA SESION: 120 MIN		
	SEGÚN LA IMP DEL MICROCICLO:	
	VOLUMEN: 65%	
ORIENTACION DE OBJETIVOS:		

IDAD	TIEMPO TOTAL
1	24 MINUTOS

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:

Mes	JUNIO		
Fechas	1	2	3
Fase	PRECOMPETITIVA		
Microciclo	APROXIMACION		
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	13.5	13.5	13.5
Fuerza	45	45	45
Resistencia	22.5	22.5	22.5
VELOCIDAD	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	ANALITICO Y EXPLICATIVO		
Principios del Entrenamiento	ESPECIALIZACION		
Metodo de Enseñanza	VISUAL Y VERBAL		

Sesiones

S1

CONTENIDOS DE LA SESION

NOMBRE Y APELLIDOS: VICTOR ARLEY CHAUX LOAIZA	
TIPO DE POBLACION: FORMACION	CIUDAD: TULUA VA
OBJETIVO GENERAL: INDIVIDUALIZAR EL TRABAJO CON CADA DEPORTISTA	
METODO DE ENSEÑANZA: VISUAL Y VERBAL	
METODO DE ENTRENAMIENTO:EXPLICATIVO- ANALITICO	PRINCIPI
IMPLEMENTACION: BARRA, DISCO, SOPORTO	
INTENSIDAD: 90%	

DESCRIPCION Movilidad articular y calentamiento general.

Se realiza un circulo entre todos los niños donde el entrenador realiza una movilidad articular pasiva desde los tobillos hasta la cabeza, después se ejecuta una serie de movimientos articulares (títeres) más intentos para generar un poco de calor y aumentar las pulsaciones, después de esto se realiza un trote alrededor del coliseo.

DESCRIPCION

- 1.Envion
- 2.Arranque colgante
- 3.Empuie fuerza de soporte

4.Sentadilla por detrás

5.Halones de envión

Nota: el trabajo de la planificación de desarrolla bajo los ejercicios anteriores pero respetando y modificando las cargas e intensidades de cada etapa y periodo

DESCRIPCION

Vuelta a la calma (juego)

se hacen una serie de estiramientos articulares en ocasiones asistidos y no asistidos
TENIENDO COMO PRIORIDAD LOS GRUPOS MUSCULARES QUE SE TRABAJARON EN LA
SESION

SESIONES DE ENTRENAMIENTO 1

ENTRENADOR: LEV. DE PESAS			FECHA:
ALLE	TEMA: PLANIFICACION	SUBTEMA: PRECOMPETE	
TENIENDO EN CUENTA SUS FALENCIAS		OBJETIVO ESPECIFICO: O	
INDICADORES DE LOGROS: - ACTITUDINAL -PROCEDIMENTAL - CONCEPTUAL			
TIPO DE MESOCICLO: REALIZACION			FECHA DE
O DE ENTRENAMIENTO: INDIVIDUALIZACION		METODO DE RECUPERACION: ESTERAMIENTOS E	
FECHA DEL MICROCILO: 2 DE MAYO			TIPO DE MICROCI
PERIODO: REALIZACION			ETAPA: PREC

FASE INICIAL

GRAFICA

FASE CENTRAL

--

GRAFICA

FASE FINAL

GRAFICA

JUNIO	HORA: 3:00 PM	LUGAR: COLISEO DE PESAS
FECHA	UNIDAD: DOS	
OBSERVAR LOS CAMBIOS ADAPTATIVOS DE LOS DEPORTISTAS		
	TIPO DE TAREA: ESPECIFICA	
FECHA MESOCICLO: 25 DE MAYO		MAGNITUD DE LA CARGA: DE ACTIVACION
FECHA ESPECIFICOS	DURACION DE LA SESION: 120 MIN	
FECHA MICROCILO: ACTIVACION		SEGÚN LA IMP DEL MICROCILO:
FECHA COMPETITIVA		VOLUMEN: 60%

DENSIDAD	TIEMPO TOTAL
2 _ 1	15

DENSIDAD	TIEMPO TOTAL

1 _ 1	60
-------	----

DENSIDAD	TIEMPO TOTAL
4 _ 1	15

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:

Mes			
Fechas	8	9	10
Fase	REALIZACION		
Microciclo	COMPETITIVO		
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	6	6	6
Resistencia	6	6	6
VELOCIDAD	18	18	18
T-T	9	9	9
Psicologica	9	9	9
Teorica	9	9	9
Componentes de la carga			
Frecuencia	50% - 50%		
Volumen	50%		
Intensidad	100%		
Métodos de Entrenamiento	COMPETITIVO ANA		
Principios del Entrenamiento	ESPECIALIZACI		
Metodo de Enseñanza	VISUAL INDIRECTO Y		

Sesiones

S1

FASE ACUMULACION	FASE TRANSFORMACION	FASE REALIZACION	FASE REALIZACION
MIC CARGA	MIC. IMPACTO	MIC. ACTIVACION	MIC. COMPETICION
11	12	13	
N			
O			
4	5	6	
10.52631579	10.52631579	31.57894737	100
40	40	120	380
			380
2	2	6	
4	4	12	
4	4	12	
12	12	36	
6	6	18	
6	6	18	
6	6	18	
LITICO			
ION			
AUDITIVO			

CONTENIDOS DE LA SESION

NOMBRE Y APELLIDOS: VICTOR ARLEY CHAUX LOAIZA	
TIPO DE POBLACION: FORMACION	CIUDAD: TULUA VA
OBJETIVO GENERAL: UBICARSE EN LOS TRES PRIMEROS P	
METODO DE ENSEÑANZA: VISUAL INDIRECTO Y AUDITIVO	
METODO DE ENTRENAMIENTO: COMPETITIVO Y ANALITICO	PR
IMPLEMENTACION: BARRA, DISCO, MAGNESIO	
INTENSIDAD: 100%	

<p>DESCRIPCION Movilidad articular y calentamiento general.</p> <p>el deportista realiza una movilidad articular pasiva desde los tobillos hasta la cabeza, después se ejecuta una serie de movimientos articulares (títeres) más intentos para generar un poco de calor y aumentar las pulsaciones, después de esto se realiza un trote alrededor del coliseo.</p>
--

DESCRIPCION

1 arranque
2- envion

DESCRIPCION

se hacen una serie de estiramientos articulares asistidos y no asistidos TENIENDO
COMO PRIORIDAD LOS GRUPOS MUSCULARES QUE SE TRABAJARON EN LA SESION

SESIONES DE ENTRENAMIENTO 1

ENTRENADOR: LEV. DE PESAS			FECHA:
LLE	TEMA: PLANIFICACION	SUBTEMA: COMPETEN	
UESTOS DEL EVENTO		OBJETIVO ESPECIFICO: MEJORAR	
INDICADORES DE LOGROS: - ACTITUDINAL -PROCEDIMENTAL - CONCEPTUAL			
TIPO DE MESOCICLO: REALIZACION			FECHA
INCIPIO DE ENTRENAMIENTO: MIXTO		METODO DE RECUPERACION: ESTIRAMIENTOS	
FECHA DEL MICROCICLO: JUNIO			TIPO DE MICROCIC
PERIODO: REALIZACION			ETA
SEGÚN LA ORGANIZACIÓN:			

FASE INICIAL

GRAFICA

FASE CENTRAL

GRAFICA

FASE FINAL

GRAFICA

JUNIO	HORA: 4:00 PM	LUGAR: BENICIO ECHEVERRY
CIA	UNIDAD: SEIS	
LOS RESULTADOS CON LOS QUE INICIO LA PLANIFICACION ACTUAL		
	TIPO DE TAREA: COMPETENCIA	
A DE MESOCICLO: JUNIO		MAGNITUD DE LA CARGA: DE COMPETENCIA
ASISTIDOS	DURACION DE LA SESION: 120	
LO: COMPETENCIA		
PA:		VOLUMEN: 50%
SEGÚN LA ORIENTACION DE OBJETIVOS:		

DENSIDAD	TIEMPO TOTAL
3 _ 1	10

DENSIDAD	TIEMPO TOTAL

1 _ 2	90
DENSIDAD	TIEMPO TOTAL
5 _ 1	20

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:

Mes		
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	9.6	9.6
Resistencia	9.6	9.6
	16.8	16.8
	48	48
T-T	12	12
Psicologica	6	6
Teorica	6	6
Componentes de la carga		
Frecuencia	50%-50%	50%-50%
Volumen		
Intensidad		
Métodos de Entrenamiento		
Principios del Entrenamiento	RECUP	
Metodo de Enseñanza	GL	

Sesiones

S1

FASE ACUMULACION			FASE ACUMULACION			FASE TRANSFORMACION			FASE REALIZACION			FASE REALIZACION		
MIC AJUSTE			MIC CARGA			MIC. IMPACTO			MIC. ACTIVACION			MIC. COMPETICION		
17			18			19								
RECUPERACION														
ALIVIO														
3			4			5								
20			20			20								
120			120			120								
600														
12			12			12								
9.6			9.6			9.6								
9.6			9.6			9.6								
16.8			16.8			16.8								
48			48			48								
12			12			12								
6			6			6								
6			6			6								
50%-50%			50%-50%			50%-50%								
50%														
50%														
EXPLICATIVO														
ERACION														
OBAL														

CONTENIDOS DE LA SESION

NOMBRE Y APELLIDOS:	
TIPO DE POBLACION: PRINCIPIANTE	
OBJETIVO GENERAL: RECUPERACION I	
METODO DE ENSEÑANZA: GLOBAL	
METODO DE ENTRENAMIENTO: EXPLICATIVO	
IMPLEMENTACION: BARRA, DISCOS, Y MEDIOS DE RECUPER	
INTENSIDAD: 60%	

DESCRIPCION Movilidad articular y calentamiento general
Se realiza un circulo entre todos los niños donde el entrenador realiza
articular pasiva desde los tobillos hasta la cabeza, después se ejecuta
movimientos articulares (títeres) más intentos para generar un poco
aumentar las pulsaciones, después de esto se realiza un trote alrededor

DESCRIPCION
1- cargada alta + empuje de fuerza

- 2- Arranque alto
- 3- sentadilla piernas juntas
- 4- medios de recuperacion despues de el entrenamient

DESCRIPCION

Vuelta a la calma (juego)

se hacen una serie de estiramientos articulares en ocasiones asistido
TENIENDO COMO PRIORIDAD LOS GRUPOS MUSCULARES QUE SE TRA
SESION

SESIONES DE ENTRENAMIENTO 1

ENTRENADOR:		
CIUDAD:	TEMA: PLANIFICACION	SUBT
DEL DEPORTISTA POST COMPETENCIA		OBJETIVO
	INDICADORES DE LOGROS: - ACTITUDINAL -PROCEDIMENTAL - CC	
	TIPO DE MESOCICLO: ALIVIO	
PRINCIPIO DE ENTRENAMIENTO: RECUPERACION		METODO DE RECUPERACION
ACION	FECHA DEL MICROCILO:	TI
	PERIODO: RECUPERACION	
FASE INICIAL		
eral. a una movilidad a una serie de co de calor y dor del coliseo.	GRAFICA	
FASE CENTRAL		
	GRAFICA	

to

FASE FINAL
GRAFICA

s y no asistidos
BAJARON EN LA

FECHA: JUNIO	HORA: 3:00 PM	LUGAR: TULUA
TEMA: RECUPERACION	UNIDAD: 1	
) ESPECIFICO: MANTENER LA FORMA DEL ATLETA DESPUES DE SU COMPETENCA		
ONCEPTUAL	TIPO DE TAREA: RECUPERACION	
FECHA DE MESOCICLO: JUNIO	MAGNITUD DE LA CARGA: DE RECUPERACION	
I: ESTIRAMIENTOS Y MEDIOS	DURACION DE LA SESION:	
IPO DE MICROCICLO: RECUPERACION		
ETAPA:	VOLUMEN: 50%	

	DENSIDAD	TIEMPO TOTAL
	3 _ 1	15

	DENSIDAD	TIEMPO TOTAL

	1 _ 3	90
	DENSIDAD	TIEMPO TOTAL
	4 _ 1	15