

PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ			
Disciplina deportiva: Atletismo			
Nombre del entrenador: Sergio Hernandez Urango			
Número del Microciclo: 41 Fecha inicial: 25/11/2024 Fecha final: 30/11/2024 Año: 2024			
Unidades de entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente.			
Objetivo general del microciclo: estimular las capacidades físicas de resistencia a la velocidad y fuerza y la técnica a través de métodos de repeticiones he intervalos			
Introducción general a la Unidad de entrenamiento: Se les da a conocer a los deportistas el objetivo de la sesión, los ejercicios a realizar y la importancia de estos en la preparación para alcanzar los objetivos trazados en el microciclo y el aporte a los objetivos del Macrociclo anual, 3 a 4´			
Lunes		Jueves	
Objetivo general	Desarrollo de potencia.	Objetivo general	Desarrollo de la fuerza
Parte inicial	5´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts	Parte inicial	5´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts
Parte central	3 * 20 saltos hacia arriba 3 * 20 saltos al pecho 2 * 20 de pata sola con cada pierna 3 * 20 de Jhonny Walter 3 * 20 strading 3*100 metros para soltar en la grama	Parte central	Peso muerto con barra: 55% x 8 repeticiones 60% x 8 repeticiones 65% x 6 repeticiones 70% x 4 repeticiones Pres de banca 55% x 12 repeticiones 60% x 12 repeticiones 65% x 10 repeticiones Sentadilla por delante 50% x 12 repeticiones 55% x 12 repeticiones 60% x 12 repeticiones 65% x 10 repeticiones 70% x 6 repeticiones
Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 dorsales 15´ de estiramiento pasivo	Parte final	Descanso inauguración zonal regional juegos departamentales
Martes		Viernes	
Objetivo general	Desarrollo de la fuerza	Objetivo general	Desarrollo de potencia.
Parte inicial	5´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts	Parte inicial	5´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts

Parte central	Arranque 55% x 8 repeticiones 60% x 8 repeticiones 65% x 6 repeticiones 70% x 4 repeticiones Cargada 55% x 8 repeticiones 60% x 8 repeticiones 65% x 6 repeticiones 70% x 4 repeticiones Peso Muerto 55% x 8 repeticiones 60% x 6 repeticiones 65% x 4 repeticiones 70% x 4 repeticiones Media Pierna 55% x 12 repeticiones 60% x 10 repeticiones 65% x 8 repeticiones 70% x 6 repeticiones	Parte central	3 * 20 saltos hacia arriba 3 * 20 saltos al pecho 2 * 20 de pata sola con cada pierna 3 * 20 de Jhonny Walter 3 * 20 strading 3*100 metros para soltar en la grama
Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 abdominales 15´ de estiramiento pasivo	Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 dorsales 15´ de estiramiento pasivo
Miércoles		Sábado	
Objetivo general	Estimular la resistencia aeróbica	Objetivo general	Estimular la resistencia aeróbica
Parte inicial	5´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ de estiramiento dinámico	Parte inicial	5´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ de estiramiento dinámico
Parte central	1' de trote por 10 segundos de aceleración 1' de trote por 20 segundos de aceleración 1' de trote por 30 segundos de aceleración 1' de trote por 40 segundos de aceleración 1' de trote por 50 segundos de aceleración 1' de trote por 1 minuto de aceleración. Tres veces esta secuencia	Parte central	1' de trote por 10 segundos de aceleración 1' de trote por 20 segundos de aceleración 1' de trote por 30 segundos de aceleración 1' de trote por 40 segundos de aceleración 1' de trote por 50 segundos de aceleración 1' de trote por 1 minuto de aceleración. Tres veces esta secuencia
Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 dorsales 15´ de estiramiento pasivo	Parte final	2 vueltas de trote en la grama 15´ de estiramiento pasivo

PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ			
Disciplina deportiva: Atletismo			
Nombre del entrenador: Sergio Hernandez Urango			
Número del Microciclo: 42 Fecha inicial: 02/12/2024 Fecha final: 07/12/2024 Año: 2024			
Unidades de entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente.			
Objetivo general del microciclo: estimular las capacidades físicas de resistencia a la velocidad y fuerza y la técnica a través de métodos de repeticiones he intervalos			
Introducción general a la Unidad de entrenamiento: Se les da a conocer a los deportistas el objetivo de la sesión, los ejercicios a realizar y la importancia de estos en la preparación para alcanzar los objetivos trazados en el microciclo y el aporte a los objetivos del Macrociclo anual, 3 a 4´			
Lunes		Jueves	
Objetivo general	DESCANSO	Objetivo general	Afrontar la competencia fundamental del 2024
Parte inicial	DESCANSO	Parte inicial	5´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts
Parte central	DESCANSO	Parte central	Afrontar la competencia fundamental del 2024
Parte final	DESCANSO	Parte final	Afrontar la competencia fundamental del 2024
Martes		Viernes	
Objetivo general	Afrontar la competencia fundamental del 2024	Objetivo general	Afrontar la competencia fundamental del 2024
Parte inicial	5´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts	Parte inicial	5´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts

Parte central	Afrontar la competencia fundamental del 2024	Parte central	Afrontar la competencia fundamental del 2024
Parte final	Afrontar la competencia fundamental del 2024	Parte final	Afrontar la competencia fundamental del 2024
Miércoles		Sábado	
Objetivo general	Afrontar la competencia fundamental del 2024	Objetivo general	Afrontar la competencia fundamental del 2024
Parte inicial	5´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts	Parte inicial	5´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts
Parte central	Afrontar la competencia fundamental del 2024	Parte central	Afrontar la competencia fundamental del 2024
Parte final	Afrontar la competencia fundamental del 2024	Parte final	Afrontar la competencia fundamental del 2024

PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ			
Disciplina deportiva: Atletismo			
Nombre del entrenador: Sergio Hernandez Urango			
Número del Microciclo: 43 Fecha inicial: 09/12/2024 Fecha final: 14/12/2024 Año: 2024			
Unidades de entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente.			
Objetivo general del microciclo: estimular las capacidades físicas de resistencia a la velocidad y fuerza y la técnica a través de métodos de repeticiones he intervalos			
Introducción general a la Unidad de entrenamiento: Se les da a conocer a los deportistas el objetivo de la sesión, los ejercicios a realizar y la importancia de estos en la preparación para alcanzar los objetivos trazados en el microciclo y el aporte a los objetivos del Macrociclo anual, 3 a 4´			
Lunes		Jueves	
Objetivo general	DESCANSO	Objetivo general	Desarrollo de la fuerza
Parte inicial	DESCANSO	Parte inicial	5´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts
Parte central	DESCANSO	Parte central	Peso muerto con barra: 55% x 8 repeticiones 60% x 8 repeticiones 65% x 6 repeticiones 70% x 4 repeticiones Pres de banca 55% x 12 repeticiones 60% x 12 repeticiones 65% x 10 repeticiones Sentadilla por delante 50% x 12 repeticiones 55% x 12 repeticiones 60% x 12 repeticiones 65% x 10 repeticiones 70% x 6 repeticiones
Parte final	DESCANSO	Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 dorsales 15´ de estiramiento pasivo
Martes		Viernes	
Objetivo general	Desarrollo de la fuerza	Objetivo general	Desarrollo de potencia.
Parte inicial	5´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts	Parte inicial	5´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts

Parte central	Arranque 55% x 8 repeticiones 60% x 8 repeticiones 65% x 6 repeticiones 70% x 4 repeticiones Cargada 55% x 8 repeticiones 60% x 8 repeticiones 65% x 6 repeticiones 70% x 4 repeticiones Peso Muerto 55% x 8 repeticiones 60% x 6 repeticiones 65% x 4 repeticiones 70% x 4 repeticiones Media Pierna 55% x 12 repeticiones 60% x 10 repeticiones 65% x 8 repeticiones 70% x 6 repeticiones	Parte central	3 * 20 saltos hacia arriba 3 * 20 saltos al pecho 2 * 20 de pata sola con cada pierna 3 * 20 de Jhonny Walter 3 * 20 strading 3*100 metros para soltar en la grama
Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 abdominales 15´ de estiramiento pasivo	Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 dorsales 15´ de estiramiento pasivo
Miércoles		Sábado	
Objetivo general	Estimular la resistencia aeróbica	Objetivo general	Estimular la resistencia aeróbica
Parte inicial	5´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ de estiramiento dinámico	Parte inicial	5´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ de estiramiento dinámico
Parte central	1' de trote por 10 segundos de aceleración 1' de trote por 20 segundos de aceleración 1' de trote por 30 segundos de aceleración 1' de trote por 40 segundos de aceleración 1' de trote por 50 segundos de aceleración 1' de trote por 1 minuto de aceleración. Tres veces esta secuencia	Parte central	1' de trote por 10 segundos de aceleración 1' de trote por 20 segundos de aceleración 1' de trote por 30 segundos de aceleración 1' de trote por 40 segundos de aceleración 1' de trote por 50 segundos de aceleración 1' de trote por 1 minuto de aceleración. Tres veces esta secuencia
Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 dorsales 15´ de estiramiento pasivo	Parte final	2 vueltas de trote en la grama 15´ de estiramiento pasivo

PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ			
Disciplina deportiva: Atletismo			
Nombre del entrenador: Sergio Hernandez Urango			
Número del Microciclo: 44 Fecha inicial: 16/12/2024 Fecha final: 21/12/2024 Año: 2024			
Unidades de entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente.			
Objetivo general del microciclo: estimular las capacidades físicas de resistencia a la velocidad y fuerza y la técnica a través de métodos de repeticiones he intervalos			
Introducción general a la Unidad de entrenamiento: Se les da a conocer a los deportistas el objetivo de la sesión, los ejercicios a realizar y la importancia de estos en la preparación para alcanzar los objetivos trazados en el microciclo y el aporte a los objetivos del Macrociclo anual, 3 a 4´			
Lunes		Jueves	
Objetivo general	Desarrollo de potencia.	Objetivo general	Desarrollo de la fuerza
Parte inicial	5´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts	Parte inicial	5´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts
Parte central	3 * 20 saltos hacia arriba 3 * 20 saltos al pecho 2 * 20 de pata sola con cada pierna 3 * 20 de Jhonny Walter 3 * 20 strading 3*100 metros para soltar en la grama	Parte central	Peso muerto con barra: 55% x 8 repeticiones 60% x 8 repeticiones 65% x 6 repeticiones 70% x 4 repeticiones Pres de banca 55% x 12 repeticiones 60% x 12 repeticiones 65% x 10 repeticiones Sentadilla por delante 50% x 12 repeticiones 55% x 12 repeticiones 60% x 12 repeticiones 65% x 10 repeticiones 70% x 6 repeticiones
Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 dorsales 15´ de estiramiento pasivo	Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 dorsales 15´ de estiramiento pasivo
Martes		Viernes	
Objetivo general	Desarrollo de la fuerza	Objetivo general	Desarrollo de potencia.
Parte inicial	5´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts	Parte inicial	5´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´de estiramiento dinámico Técnicas de carreras 2 x 30 mts

Parte central	Arranque 55% x 8 repeticiones 60% x 8 repeticiones 65% x 6 repeticiones 70% x 4 repeticiones Cargada 55% x 8 repeticiones 60% x 8 repeticiones 65% x 6 repeticiones 70% x 4 repeticiones Peso Muerto 55% x 8 repeticiones 60% x 6 repeticiones 65% x 4 repeticiones 70% x 4 repeticiones Media Pierna 55% x 12 repeticiones 60% x 10 repeticiones 65% x 8 repeticiones 70% x 6 repeticiones	Parte central	3 * 20 saltos hacia arriba 3 * 20 saltos al pecho 2 * 20 de pata sola con cada pierna 3 * 20 de Jhonny Walter 3 * 20 strading 3*100 metros para soltar en la grama
Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 abdominales 15´ de estiramiento pasivo	Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 dorsales 15´ de estiramiento pasivo
Miércoles		Sábado	
Objetivo general	Estimular la resistencia aeróbica	Objetivo general	Estimular la resistencia aeróbica
Parte inicial	5´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ de estiramiento dinámico	Parte inicial	5´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ de estiramiento dinámico
Parte central	1' de trote por 10 segundos de aceleración 1' de trote por 20 segundos de aceleración 1' de trote por 30 segundos de aceleración 1' de trote por 40 segundos de aceleración 1' de trote por 50 segundos de aceleración 1' de trote por 1 minuto de aceleración. Tres veces esta secuencia	Parte central	1' de trote por 10 segundos de aceleración 1' de trote por 20 segundos de aceleración 1' de trote por 30 segundos de aceleración 1' de trote por 40 segundos de aceleración 1' de trote por 50 segundos de aceleración 1' de trote por 1 minuto de aceleración. Tres veces esta secuencia
Parte final	2 vueltas de trote en la grama 200 dorsales 15´ de estiramiento pasivo	Parte final	2 vueltas de trote en la grama 15´ de estiramiento pasivo