IMDER APARTADÓ

MUNICIPIO DE APARTADÓ
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA

PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO

Microciclo Numero: 1 **Fecha inicio: 05/11/2024** **Fecha terminación: 08/11/2024**

Unidades de Entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente

Objetivo general del microciclo: Estimular las capacidades físicas en esta de preparación física general o acondicionamiento físico de fuerza, la coordinación y la flexibilidad de miembros inferiores y superiores principalmente en los músculos y articulaciones a través de ejercicios medios- estáticos en los cuales se dan gran estimulación elastina para que los deportistas puedan llegar alcanzar mayores rangos de movimientos propicios en favor de mejorar du desempeño en los lanzamientos sin el mayor riesgo de una lesión, dolencia o molestia.

Introducción general a la Unidad de entrenamiento: Se le informa de manera clara y concreta a los deportistas sobre el objetivo sesión, los ejercicios a realizar y la importancia de estos con respecto al plan de trabajo estructurado 3´

	Lunes		**Jueves**
Objetivo general	Estimular la capacidad de la fuerza de todos los músculos involucrados del tren inferior y superior	Objetivo general	Estimular la capacidad de la fuerza de todos los músculos involucrados del tren inferior y superior
Parte inicial	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 15´ Tiempo rotal: 30´		Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 15´ Tiempo rotal: 30’
Parte central	Ejercicios basicos con pelota de goma sin el implemento en 4 estaciones haciendo la rotacion, motivando más a la coordinación de los movimientos técnicos. 1.Recibir la pelota de frente 10´ 2.lanzamiento de la pelota 10´ 3.recibir la pelota en forma de infield 10 ´ 4.ejrcicios de payaso, saltarines currucas, esquipen ,tijeras 10´ Tiempo total 40’		1 .fortalecimiento de los brazos con énfasis a todas las articulaciones y músculos involucrados con el manguito rotador con el estímulo del teretube o liga. 15’ 2.lanzamientos con bolas pesadas 5’ 3.fildeos de flay 15’ 4.fildeo de rolling de frente, laterales y hacia delante 15’ 5.corrida de base home primera con la llanta 10’ Tiempo total 60’

Parte final	Vuelta a la calma Charla o retroalimentación Sugerencias por parte de los deportistas Total tiempo sesión:	5´ 10´ 5´ 90’	Vuelta a la calma Charla o retroalimentación Sugerencias por parte de los deportistas Tiempo total de la sesión	5´ 10´ 5´ 110’
Martes			**Viernes**	
Objetivo general	Estimular la capacidad de la fuerza de todos los músculos involucrados del tren inferior y superior		Objetivo general	Estimular la capacidad de la fuerza de todos los músculos involucrados del tren inferior y superior
Parte inicial	Calentamiento general Movilidad articular Estiramientos Calentamiento especifico Tiempo rotal:	5´ 5´ 5´ 15´ 30´	Calentamiento general Movilidad articular Estiramientos Calentamiento especifico Tiempo rotal:	5´ 5´ 5´ 15´ 30´
Parte central	Aprendizaje de las posiciones del infield primera base, segunda base, tercera base, shore stop y tercera base con una duración de 10’en cada posición y haciéndole referencia de la enseñanza del juego del beisbol con una duración de 20’ Tiempo total	 60’	Ejercicios basicos con pelota de goma sin el implemento en 4 estaciones haciendo la rotacion, motivando más a la coordinación de los movimientos técnicos. 1.Recibir la pelota de frente 2.lanzamiento de la pelota 3.recibir la pelota en forma de infield 4.ejrcicios de payaso, saltarines currucas, esquipen ,tijeras 10´ Tiempo total	 10´ 10´ 10 ´ 40’
Parte final	Vuelta a la calma Charla o retroalimentación Sugerencias por parte de los deportistas Tiempo sesión	5´ 10´ 5’ 110’	Vuelta a la calma Charla o retroalimentación Sugerencias por parte de los deportistas	5´ 10´ 5
Miércoles			**Sábado**	
Objetivo general	Estimular la capacidad de la fuerza de todos los músculos involucrados del tren inferior y superior		Objetivo general	Estimular la capacidad de la fuerza de todos los músculos involucrados del tren inferior y superior
Parte inicial	Calentamiento general Movilidad articular	5´ 5´	Calentamiento general Movilidad articular	5´ 5´

	Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 15´ Tiempo rotal: 30´	Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ Tiempo rotal: 22´
Parte central	1.fortalecimiento de los brazos con énfasis a todas las articulaciones y músculos involucrados con el manguito rotador con el estímulo del theratube o liga 15’ 2.ejercicios de coordinación con estimulo la pelota y sin pelota 10’ 3.desplazamientos laterales de frente de para atrás con implementos y sin implementos 10’ 4.carreras a una distancia de 60 mts con una llanta en la cintura 10’ 5.charla teorica sobre como es el juego del beisbol 10’ Tiempo total 55’	INTERCAMBIO JUEGO DE OBSERVACION.
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo total de la sesión 105’	Vuelta a la calma 15´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo total de la sesión 107’

PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO			
Microciclo Numero: 2	**Fecha inicio: 11/11/2024**	**Fecha terminación: 16/11/2024**	
Unidades de Entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente			
Objetivo general del microciclo: Estimular las capacidades físicas en esta de preparación física general o acondicionamiento físico de fuerza, la coordinación y la flexibilidad de miembros inferiores y superiores principalmente en los músculos y articulaciones a través de ejercicios medios- estáticos en los cuales se dan gran estimulación elastina para que los deportistas puedan llegar alcanzar mayores rangos de movimientos propicios en favor de mejorar du desempeño en los lanzamientos sin el mayor riesgo de una lesión, dolencia o molestia.			
Introducción general a la Unidad de entrenamiento: Se le informa de manera clara y concreta a los deportistas sobre el objetivo sesión, los ejercicios a realizar y la importancia de estos con respecto al plan de trabajo estructurado 3´			

Lunes		**Jueves**	
Objetivo general	Estimular la capacidad de la fuerza de todos los músculos involucrados del tren inferior y superior	Objetivo general	Estimular la capacidad de la fuerza de todos los músculos involucrados del tren inferior y superior
Parte inicial	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 15´ Tiempo rotal: 30´		Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 15´ Tiempo rotal: 30’
Parte central	Ejercicios basicos con pelota de goma sin el implemento en 4 estaciones haciendo la rotacion, motivando más a la coordinación de los movimientos técnicos. 1.Recibir la pelota de frente 10´ 2.lanzamiento de la pelota 10´ 3.recibir la pelota en forma de infield 10 ´ 4.ejrcicios de payaso, saltarines currucas, esquipen ,tijeras 10´ Tiempo total 40’		1 .fortalecimiento de los brazos con énfasis a todas las articulaciones y músculos involucrados con el manguito rotador con el estímulo del teretube o liga. 15’ 2.lanzamientos con bolas pesadas 5’ 3.fildeos de flay 15’ 4.fildeo de rolling de frente, laterales y hacia delante 15’ 5.corrida de base home primera con la llanta 10’ Tiempo total 60’
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5´ Total tiempo sesión: 90’		Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5´ Tiempo total de la sesión 110’

Martes		**Viernes**	
Objetivo general	Estimular la capacidad de la fuerza de todos los músculos involucrados del tren inferior y superior	Objetivo general	Estimular la capacidad de la fuerza de todos los músculos involucrados del tren inferior y superior
Parte inicial			

	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 15´ Tiempo rotal: 30´	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 15´ Tiempo rotal: 30´
Parte central	Aprendizaje de las posiciones del infield primera base, segunda base, tercera base, shore stop y tercera base con una duración de 10'en cada posición y haciéndole referencia de la enseñanza del juego del beisbol con una duración de 20' Tiempo total 60'	1. Squat press 3 series 6/8 repeticiones 15' 2. Press de banca 3 series de 6/8 15' 3. Curl femoral 3 series de 10 repeticiones 15' 4. Press militar con mancuernas 3 series de 6/8 repeticiones 15' 5. Elevación de talones de pie 3 series de 8/10 repeticiones 15' 6. Trabajo con theraban 3 series de 10 repeticiones 15' Tiempo total 90'
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5' Tiempo sesión 110'	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5
Miércoles		**Sábado**
Objetivo general	Estimular la capacidad de la fuerza de todos los músculos involucrados del tren inferior y superior	Objetivo general: Estimular la capacidad de la fuerza de todos los músculos involucrados del tren inferior y superior
Parte inicial	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 15´ Tiempo rotal: 30´	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ Tiempo rotal: 22´
Parte central	1.fortalecimiento de los brazos con énfasis a todas las articulaciones y músculos involucrados con el manguito rotador con el estímulo del theratube o liga 15' 2.ejercicios de coordinación con estimulo la pelota y sin pelota 10' 3.desplazamientos laterales de frente de para atrás con implementos y sin implementos 10' 4.carreras a una distancia de 60 mts con una llanta en la cintura 10' 5.charla teorica sobre como es el juego del beisbol 10' Tiempo total 55'	1. Remo con una mano con mancuerna 12 repeticiones con cada brazo 15' 2. Abdominales 6 series de 25 repeticiones 15' 3. Bateo con bate pesado y bolas de softbol en diferentes posiciones 45' 4. Drill con bandas skipin de frente y retroceder 15' 5. Corrida de bases 10' Tiempo total 100'

Parte final	Vuelta a la calma Charla o retroalimentación Sugerencias por parte de los deportistas Tiempo total de la sesión	5´ 10´ 5’ 105’	Vuelta a la calma Charla o retroalimentación Sugerencias por parte de los deportistas Tiempo total de la sesión	15´ 10´ 5’ 107’

s

PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO			
Microciclo Numero: 3	**Fecha inicio: 18/11/2024**	**Fecha terminación: 23/11/2024**	
Unidades de Entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente			
Objetivo general del microciclo: Estimular las capacidades físicas en esta etapa de la preparación física general y acondicionamiento físico de la fuerza, la coordinación y la flexibilidad de miembros inferiores y superiores principalmente los músculos y articulaciones , a través de ejercicios medios-estáticos en los cuales se dan gran estimulación elastina para que los deportistas puedan llegar alcanzar mayores rangos de movimientos propicios en favor de mejorar su desempeño en los lanzamientos sin el mayor riesgo de una lesión o dolencias y molestias.			
Introducción general a la Unidad de entrenamiento: Se le informa de manera clara y concreta a los deportistas sobre el objetivo sesión, los ejercicios a realizar y la importancia de estos con respecto al plan de trabajo estructurado 3´			
Lunes		**Jueves**	
Objetivo general	Estimular la capacidad de la fuerza en todos los músculos del tren inferior y superior.	Objetivo general	Estimular la capacidad de la fuerza en todos los músculos del tren inferior y superior.
Parte inicial	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 15´ Tiempo rotal: 30´		Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 10´ Tiempo rotal: 25’
Parte central	1.Bulpen con los lanzadores de una distancia de 45 pies enseñanza de los gestos técnicos 30’ 2.Sprins de home primera 10 repeticiones 15’ Tiempo total 1.Drills de lanzamientos a una distancia de 10—20— 30 mts sentados y arrodillados 10’ 2.Drills de enseñanza básica de la posición del infield para recibir la pelota de rolling 15’ 3.Drils para recibir la pelota del fildeo lateral 10’ 4.Corridas de bases 15’ Tiempo total 55’ 45’		fallones con barra a la barbilla 12/ 10/ 8/ Abdominales comprimidas 30/3 x pc Remo sentado 12/ 10/ 8/ Hiperextensión del tronco 30/3 x pc Mollones polea x delante 12/ 10/ 8/ Retroversión de piernas 30/3 x pc Millones polea x delante agarre invertido 12/ 10/ 8/ Estiramiento espalda Tiempo total 50’
Parte final	Vuelta a la calma 5’ Charla o retroalimentación y juego recreativo 10’ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Total tiempo sesión: 105’		Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5´ Tiempo total de la sesión 95’
Martes		**Viernes**	

Objetivo general	Estimular la capacidad de la fuerza en todos los músculos del tren inferior y superior.	Objetivo general	Estimular la capacidad de la fuerza en todos los músculos del tren inferior y superior.
Parte inicial	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 10´ Tiempo rotal: 25’		Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 15´ Tiempo rotal: 30´
Parte central	.Drills de lanzamientos a una distancia de 10—20— 30 mts sentados y arrodillados 10’ 2.Drills de enseñanza básica de la posición del infield para recibir la pelota de rolling 15’ 3.Drils para recibir la pelota del fildeo lateral 10’ 4.Corridas de bases 15’ Tiempo total 50’		1. Trabajo de campo del infield rolling de frente de lado y hacia delante 20’ 2.Ejercicios de coordinación y concentración con estimulo del implemento y sin el 10’ 3.Charla sobre reglamento, el objetivo del juego del beisbol y sobre la importancia de ser un buen beisbolista estimulo motivacional 20’ Tiempo total 50’
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo total de la sesión 90’		Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo total de la sesión 100’
Miércoles		**Sábado**	
Objetivo general	Estimular la capacidad de la fuerza en todos los músculos del tren inferior y superior.	Objetivo general	Estimular la capacidad de la fuerza en todos los músculos del tren inferior y superior.
Parte inicial	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 10´ Tiempo rotal: 25´		Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 15´ Tiempo rotal: 30´
Parte central	Vuelos con mancuernas 12/---10/ Abdominales comprimidas 25/3 Alternadas de frente 12/----10/ Elevación de caderas 45° 25/3 Press militar maquina 12/50---10/60 Plancha 60/3 Press francés a brazo9 12/ 10/ Romanas 25/3 Extencion de codos atrás 12/ 10/ Resorte 25/3		1. Trabajo en 5 estaciones con diferentes ejercicios de fuerza, coordinación y flexibilidad, utilizando implementos y sin implementos haciendo énfasis en cada uno de las capacidades físicas involucradas en la sesión de entrenamiento como son fuerza, flexibilidad y coordinación. Tiempo total de 45´

	Flexoextencion de codo polee 12/ 10/ Tiempo total 50’	
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo total de la sesión 95’	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo total de la sesión 95’

PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO		
Microciclo Numero: 4	**Fecha inicio: 25/11/2024**	**Fecha terminación:30/11/2024**
Unidades de Entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente		
Objetivo general del microciclo: Estimular la capacidades en esta etapa de preparación física general, física de la fuerza, seguir trabando con la flexibilidad y la coordinación de los niños y jóvenes por medio de ejercicios dirigidos al deporte del beisbol, logrando incentivarlos a la práctica de la actividad		
Introducción general a la Unidad de entrenamiento: Se le informa de manera clara y concreta a los deportistas sobre el objetivo sesión, los ejercicios a realizar y la importancia de estos con respecto al plan de trabajo estructurado 3´		

	Lunes		**Jueves**	
Objetivo general	Estimular la capacidad de la fuerza en todos los músculos del tren inferior y superior.		Objetivo general	Estimular la capacidad de la fuerza en todos los músculos del tren inferior y superior.
Parte inicial	Calentamiento general Movilidad articular Estiramientos Calentamiento especifico Tiempo rotal:	5´ 5´ 5´ 15´ 30´	Calentamiento general Movilidad articular Estiramientos Calentamiento especifico Tiempo rotal:	5´ 5´ 5´ 10´ 25’
Parte central	1. con los lanzadores trabajos de fortalecimiento de los brazos con theraban y trabajos de gradas fortalecimientos de su tren inferior.. 2.Sprins de home primera 10 repeticiones 2.Drills de enseñanza básica de la posición del infield para recibir la pelota de rolling 3.Drils para recibir la pelota del fildeo lateral 4.Corridas de bases Tiempo total	30’ 15’ 15’ 10’ 15’ 100’	fallones con barra a la barbilla 12/ 10/ 8/ Abdominales comprimidas 30/3 x pc Remo sentado 12/ 10/ 8/ Hiperextensión del tronco 30/3 x pc Mollones polea x delante 12/ 10/ 8/ Retroversión de piernas 30/3 x pc Millones polea x delante agarre invertido 12/ 10/ 8/ Estiramiento espalda Tiempo total	50’
Parte final	Vuelta a la calma Charla o retroalimentación y juego recreativo Sugerencias por parte de los deportistas Total tiempo sesión:	5’ 10’ 5’ 105’	Vuelta a la calma Charla o retroalimentación Sugerencias por parte de los deportistas Tiempo total de la sesión	5´ 10´ 5´ 95’

	Martes		**Viernes**	
Objetivo general	Estimular la capacidad de la fuerza en todos los músculos del tren inferior y superior.		Objetivo general	Estimular la capacidad de la fuerza en todos los músculos del tren inferior y superior.
Parte inicial	Calentamiento general Movilidad articular Estiramientos Calentamiento especifico Tiempo rotal:	5´ 5´ 5´ 10´ 25’	Calentamiento general Movilidad articular Estiramientos Calentamiento especifico Tiempo rotal:	5´ 5´ 5´ 15´ 30´

Parte central	1. Drills de recepción sin tiros 10—20— 30 mts sentados y arrodillados 10’ 2.Drills de enseñanza básica de la posición del infield para recibir la pelota de rolling 15’ 3.Drils para recibir la pelota del fildeo lateral 10’ 4.Corridas de bases 15’ Tiempo total 50’	1. Trabajo de campo del infield rolling de frente de lado y hacia delante sin tiros a las bases 20’ 2.Ejercicios de coordinación y concentración 10’ 3.Charla sobre reglamento, el objetivo del juego del beisbol y sobre la importancia de ser un buen beisbolista estimulo motivacional 20’ Tiempo total 50’
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo total de la sesión 90’	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo total de la sesión 100’
	Miércoles	**Sábado**
Objetivo general	Estimular la capacidad de la fuerza en todos los músculos del tren inferior y superior.	Estimular la capacidad de la fuerza en todos los músculos del tren inferior y superior.
Parte inicial	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 10´ Tiempo rotal: 25´	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 15´ Tiempo rotal: 30´
Parte central	Vuelos con mancuernas 12/---10/ Abdominales comprimidas 25/3 Alternadas de frente 12/----10/ Elevación de caderas 45° 25/3 Press militar maquina 12/50---10/60 Plancha 60/3 Press francés a brazo9 12/ 10/ Romanas 25/3 Extencion de codos atrás 12/ 10/ Resorte 25/3 Flexoextencion de codo polee 12/ 10/ Tiempo total 50’	FOGUEOS O JUEGOS DE OBSERVACION
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo total de la sesión 95’	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo total de la sesión 95’