Deporte/Equipo: Atletismo Velocidad y Salto **Entrenador:** Sergio Hernandez **Rama:** Ambas: Masculina y Femenina **Categoría:** Departamentales

MESES	Febrero				Marzo				ABRIL					Mayo				JUNIO				Julio				Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre			
PERIODO	Preparatorio																												Competitivo															
ETAPA	General													Especial															Cimas precompetitivas de juegos departamentales: Intercoelegidos, Escolares y Regionales												Competitivo: departamentales			
MESOCICLO	Mesociclo ENTRANTE Fuerza General adaptación anatomica, estabilidad-propiocepción en plataforma estable e inestable y corrección de desbalances,asimetrias y fortalecimiento general del nocleo-zona core, dorsales, gimnasia alemana, ejercicios generales para hombros y demás grupos musculares						Basico Desarrollador de la fuerza máxima: ejercicios principales para el desarrollo de la fuerza en los msculos motores primarios en el atletismo d velocidad y salto: Media sentadilla, press de banca plana, peso muerto, aramque, cargada, thuster y los demas que considere el entrenador								Basico Estabilizador de la Fza Máxima: Se trabaja la fuerza máxima con los mismo ejercicios e intensidades de acuerdo al metodo de trabajo en el mesociclo anterior para adaptar a los atletas a los nuevos pesos de sobrecarga (principio de aumento progresivo de la carga, de sobrecarga, de adaptación y de accesibilidad en el entrenamiento deportivo)					Mesociclo Basico Desarrollador de la Fuerza Explosiva: tiene como objetivo desarrollar los niveles de fuerza explosiva ya que, de cauerdo a las fases de Bompa del trabajo de la fuerza se ha creado la base de adaptación biologica, aumento de los niveles de fuerza máxima y se debe potenciar los niveles ganados para que se utilice la fuerza de manera rapida-explosiva a los requerimeintos de los gesto técnicos propios del deporte: potencia de salto, potencia de despegue, potencia de aceleración, ect. Propondre algunos ejercicios para este fase en la hoja de medios pero ya queda a criterio del entrenador.										Mesocilo Estabilizador de la Fza Explosiva: para adaptar el sistema nervioso central a las acciones explosivos raidas se trabaja durante este mesociclo sobre pocos ejercicios y muy especificos de la fuerza que mantengan los niveles de fuerza explosiva desarrollados en el mesociclo anterior.							Mesociclo precompetitivo: juegos interclegiados y escolares. Trabajo de fuerza explosivo rapido con medios altamente especificos. Se intensifica el trabajo con los juegos del sector educativo en terminos de lo especifico del deporte ya que en estas fechas tentativas son las competencias.							Mesociclo precompetitivo: Cima de Juegos regionales, pre juegos departamentales. Se intensifica el trabajo con tareas especificas de competición, se trabaja con simulacion de competencias.					Mesociclo competitivo: Juegos deportivos departamentales y salida de forma test finales para período transitorio			
MICROCICLOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
FECHAS (dias)	1	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	15	20	27	4	11	18	25	1	8	21	1	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26
	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	19	26	3	10	17	24	31	7	14	31	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	31
TIPO MICRO	C	C	C	CH	C	R	Ch	Ch	C	R	Ch	Ch	Ch	R	CH	CH	CH	R	C	R	CH	CH	Ch	R	Ch	Ch	Ch	R	Ch	Ch	CH	C	R	A	C	C	C	C	R	A	A	R	A	C	R	C	C	R
L																																															
M																																															
REGIMEN																																															
SEMANAL J																																															
V																																															
S																																															
D																																															
DÍAS ENTRENAMIENTO	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	5	0	0	0	0	6	5	5	6	5	0	6	0	0	6
DIAS DE COMPETENCIA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5	5	5	0	0	0	0	0	5	0	5	5	0
DÍAS DESCANSO	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1
# ENTRENAMIENTOS	10	12	12	10	12	12	10	10	10	11	10	10	10	12	10	10	10	12	10	12	10	10	10	12	10	10	12	12	12	12	12	10	12	9	0	0	0	0	12	9	9	12	9	0	12	0	0	12
# HORAS ENTOS	20	24	24	24	24	24	20	20	20	22	20	20	20	24	20	20	20	24	20	24	20	20	20	24	20	20	20	24	20	20	20	20	24	18	0	0	0	0	24	18	18	24	18	0	24	0	0	22
#HORAS COMPETENCIA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18	18	18	18	0	0	0	0	0	18	0	18	18	0
V. TOTAL HORAS	20	24	24	20	24	24	20	20	20	22	20	20	20	24	20	20	20	24	20	24	20	20	20	24	20	20	20	24	20	20	20	20	24	18	18	18	18	18	24	18	18	24	18	18	24	18	18	22
CONTROL FÍSICO						CF1				CF2				CF3						CF4				CF5				CF6				CF7										CF8		CF9			
CONTROL MÉDICO																																																
CONTROLES TÉCNICOS						CT1				CT2				CT3						CT4				CT5				CT6				CT7										CT8		CT9			
CONTROL PSICOLOGICO																												CP1				CP2										CP3	CP4			
5		5	5	5	5					5				5				5	5	5				5				5				5		5	5	5	5	5				5	5	5	5	5
CARGAS 4	4					4	4	4	4		4	4	4		4	4	4				4	4	4		4	4	4		4	4	4	4		4							4	4	4					
VOLUMEN 3				3			3	3			3	3	3		3	3	3				3	3	3		3	3	3		3	3	3			3	3	3	3	3		3	3		3	3		3	3	
2		2	2		2	2			2	2				2				2	2	2				2				2				2	2						2		2					2
INTENSIDAD 1	1																																						2								

Eventos Locales	Test	Observaciones
	Nombres de los test fisicos aplicar en el macrociclo.	
	Test de resistencia 2000 metros, Test físico de fuerza: Arranque Cargada, Test de press de banca plana, test de media sentadilla	
	Test de wells flexibilidad, test de velocidad: 50, 80 y 100 metros	
	Nombres de los test tecnicos aplicar: pasada de vallas, ataque a la valla, acomplamiento en las zancadas, con maxima frecuencia y amplitud: medida por tiempo en distancia especifica, técnia de brazeo en coordinación sinergia brazos-pies, etc	
	Nombres de los test psicologicos aplicar: Charlas, preguntas psicoafectivas, relación con los padres, compañeros, preparación para la larga vide deportiva y aprender del deporte como modo de vida	
VOLUMEN	4 5 5 5 5 5 4 4 4 4 5 4 4 4 5 4 4 4 5 5 5 4 4 4 5 4 4 4 5 4 4 4 4 5 4 3 3 3 3 5 4 4 5 4 5 5 3 3 2	
INTENSIDAD	1 2 2 3 3 2 3 3 3 2 2 3 3 3 2 3 3 3 2 2 2 3 3 3 2 3 3 3 2 3 3 3 2 2 3 5 5 5 5 2 3 3 2 3 3 2 5 5	

Tipos de microciclos y relación volumen e intensidad: Volumen es el primero Intensidad es el segundo separados por la Conjunción Y

C= Corriente 5/4 y 2/1
Ch= Choque 3/4/5 y 3
R: Recuperación o reestablecimiento 5/4/3 y 2
A= Aproximación 4 y 3
Co= Competitivo 3 y 5

