PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ			
Disciplina deportiva: ATLETISMO			
Nombre del entrenador: SERGIO HERNANDEZ URANGO			
Número del Microciclo: 01 Fecha inicial: 02 de febrero Fecha final: 07 de febrero Año: 2026			
6 unidades de entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente.			
Objetivo general del microciclo: Mejorar las Capacidades físicas, además de realizar diferentes tareas de preparación Técnica,			
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	Estimular la fuerza explosiva durante ejercicios olímpicos	Objetivo general	Estimular la resistencia anaeróbica por medio de intervalos intensivos
Parte inicial	5 ´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ estiramiento dinámico Técnicas de carreras 3 x 30mts cada ejercicio	Parte inicial	5 ´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ estiramiento dinámico Técnicas de carreras 3 x 30mts cada ejercicio
Parte central	Arranque: 50% 7 R 55% 7 R 60% 3 R 65% 3 R Cargada: 50% 5 R 55% 5 R 60% 4 R 65% 3 R Media pierna: 50% 7 R 55% 7 R 60% 6 R 65% 5 R 70% 3 R Press de banca: 50% 10 R 55% 7 R 60% 6 R 65% 5 R	Parte central	12 x 200 mts al 80% con 2´de pausa entre cada repetición
Parte final	Dos vueltas de trote 300 abdominales 15´ de estiramiento pasivo	Parte final	Dos vueltas de trote 300 dorsales 15´ de estiramiento pasivo

Coliseo Cubierto Antonio Roldán Betancur Dirección: Carrera 104 # 104C - 65 Piso 3
Conmutador: PBX: +57 (604) 686 6829 (+57) 314 728 8308
Correo institucional: asistente@imderapartadó.gov.co
Pág. Web: www.imderapartado.gov.co
Código Postal Área Urbana 057840 / Código Postal Área Rural 057847

Martes		**Viernes**	
Objetivo general	Estimular la resistencia anaeróbica por medio de intervalos extensivos	Objetivo general	Estimular la fuerza explosiva durante ejercicios olímpicos
Parte inicial	5 ´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ estiramiento dinámico Técnicas de carreras 3 x 30mts cada ejercicio	Parte inicial	5 ´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ estiramiento dinámico Técnicas de carreras 3 x 30mts cada ejercicio
Parte central	5 x 500 mts al 80% con 8´de pausa entre cada repetición	Parte central	Arranque: 50% 5 R 55% 5 R 60% 2 R 65% 2 R Cargada: 50% 7 R 60% 5 R Media pierna: 50% 5 R 55% 5 R 60% 4 R 65% 4 R 70% 2 R Press de banca: 50% 6 R 55% 6 R 60% 4 R 65% 4 R
Parte final	Dos vueltas de trote 300 dorsales 15´ de estiramiento pasivo	Parte final	Dos vueltas de trote 300 abdominales 15´ de estiramiento pasivo

Coliseo Cubierto Antonio Roldán Betancur Dirección: Carrera 104 # 104C - 65 Piso 3
Conmutador: PBX: +57 (604) 686 6829 (+57) 314 728 8308
Correo institucional: asistente@imderapartadó.gov.co
Pág. Web: www.imderapartado.gov.co
Código Postal Área Urbana 057840 / Código Postal Área Rural 057847

Miércoles		**Sábado**	
Objetivo general	Estimular la fuerza explosiva durante ejercicios olímpicos	Objetivo general	Estimular la resistencia aeróbica por medio de trote continuo
Parte inicial	5 ´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ estiramiento dinámico Técnicas de carreras 3 x 30mts cada ejercicio	Parte inicial	5 ´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ estiramiento dinámico Técnicas de carreras 3 x 30mts cada ejercicio
Parte central	Arranque: 50% 9 R 55% 9 R 60% 4 R 65% 4 R Cargada: 50% 7 R 55% 6 R 60% 5 R 65% 4 R Media pierna: 50% 9 R 55% 9 R 60% 7 R 65% 7 R 70% 4 R Press de banca: 50% 11 R 55% 10 R 60% 7 R 65% 7 R	Parte central	45´ de trote continuo sin
Parte final	Dos vueltas de trote 300 abdominales 15´ de estiramiento pasivo	Parte final	300 oblicuos y 20´de estiramiento pasivo

Coliseo Cubierto Antonio Roldán Betancur Dirección: Carrera 104 # 104C - 65 Piso 3
Conmutador: PBX: +57 (604) 686 6829 (+57) 314 728 8308
Correo institucional: asistente@imderapartadó.gov.co
Pág. Web: www.imderapartado.gov.co
Códio Postal Área Urbana 057840 / Código Postal Área Rural 057847

PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ			
Disciplina deportiva: ATLETISMO			
Nombre del entrenador: SERGIO HERNANDEZ URANGO			
Número del Microciclo: 02 Fecha inicial: 09 de febrero Fecha final: 14 de febrero Año: 2026			
6 unidades de entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente.			
Objetivo general del microciclo: Mejorar las Capacidades físicas, además de realizar diferentes tareas de preparación Técnica,			
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	Estimular la fuerza explosiva durante ejercicios olímpicos	Objetivo general	Estimular la resistencia anaeróbica por medio de intervalos intensivos
Parte inicial	5 ´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ estiramiento dinámico Técnicas de carreras 3 x 30mts cada ejercicio	Parte inicial	5 ´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ estiramiento dinámico Técnicas de carreras 3 x 30mts cada ejercicio
Parte central	Arranque: 50% 10 R 55% 8 R 60% 4 R 65% 4 R Cargada: 50% 7 R 55% 6 R 60% 4 R 65% 4 R Media pierna: 50% 9 R 55% 9 R 60% 7R 65% 7 R 70% 4 R Press de banca: 50% 10 R 55% 7 R 60% 6 R 65% 5 R	Parte central	12 x 200 mts al 80% con 2´de pausa entre cada repetición
Parte final	Dos vueltas de trote 300 abdominales 15´ de estiramiento pasivo	Parte final	Dos vueltas de trote 300 dorsales 15´ de estiramiento pasivo

Coliseo Cubierto Antonio Roldán Betancur Dirección: Carrera 104 # 104C - 65 Piso 3
Conmutador: PBX: +57 (604) 686 6829 (+57) 314 728 8308
Correo institucional: asistente@imderapartadó.gov.co
Pág. Web: www.imderapartado.gov.co
Código Postal Área Urbana 057840 / Código Postal Área Rural 057847

Martes		**Viernes**	
Objetivo general	Estimular la resistencia anaeróbica por medio de intervalos extensivos	Objetivo general	Estimular la fuerza explosiva durante ejercicios olímpicos
Parte inicial	5 ´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ estiramiento dinámico Técnicas de carreras 3 x 30mts cada ejercicio	Parte inicial	5 ´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ estiramiento dinámico Técnicas de carreras 3 x 30mts cada ejercicio
Parte central	5 x 500 mts al 80% con 8´de pausa entre cada repetición	Parte central	Arranque: 50% 7 R 55% 6 R 60% 4 R 65% 3 R Cargada: 50% 5 R 55% 4R 60% 3 R 65% 3R Media pierna: 50% 7 R 55% 6 R 60% 6 R 65% 5 R 70% 3 R Press de banca: 50% 8 R 55% 7 R 60% 5 R 65% 5 R
Parte final	Dos vueltas de trote 300 dorsales 15´ de estiramiento pasivo	Parte final	Dos vueltas de trote 300 abdominales 15´ de estiramiento pasivo

Coliseo Cubierto Antonio Roldán Betancur Dirección: Carrera 104 # 104C - 65 Piso 3
Conmutador: PBX: +57 (604) 686 6829 (+57) 314 728 8308
Correo institucional: asistente@imderapartadó.gov.co
Pág. Web: www.imderapartado.gov.co
Código Postal Área Urbana 057840 / Código Postal Área Rural 057847

Miércoles		**Sábado**	
Objetivo general	Estimular la fuerza explosiva durante ejercicios olímpicos	Objetivo general	Estimular la resistencia aeróbica por medio de trote continuo
Parte inicial	5 ´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ estiramiento dinámico Técnicas de carreras 3 x 30mts cada ejercicio	Parte inicial	5 ´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ estiramiento dinámico Técnicas de carreras 3 x 30mts cada ejercicio
Parte central	Arranque: 50% 9 R 55% 7 R 60% 5 R 65% 5 R 50% 7 R Cargada: 50% 8 R 55% 8 R 60% 6 R 65% 5R Media pierna: 50% 9 R 55% 2 x 7 R 60% 6 R 65% 2 x 6 R 70% 5 R Press de banca: 50% 10 R 55% 10 R 60% 9 R 65% 9 R 50% 7 R	Parte central	45´ de trote continuo sin
Parte final	Dos vueltas de trote 300 abdominales 15´ de estiramiento pasivo	Parte final	300 oblicuos y 20´de estiramiento pasivo

Coliseo Cubierto Antonio Roldán Betancur Dirección: Carrera 104 # 104C - 65 Piso 3
Conmutador: PBX: +57 (604) 686 6829 (+57) 314 728 8308
Correo institucional: asistente@imderapartadó.gov.co
Pág. Web: www.imderapartado.gov.co
Códio Postal Área Urbana 057840 / Código Postal Área Rural 057847

PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ			
Disciplina deportiva: ATLETISMO			
Nombre del entrenador: SERGIO HERNANDEZ URANGO			
Número del Microciclo: 03 Fecha inicial: 16 de febrero Fecha final: 21 de febrero Año: 2026			
6 unidades de entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente.			
Objetivo general del microciclo: Mejorar las Capacidades físicas, además de realizar diferentes tareas de preparación Técnica,			
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	Estimular la fuerza explosiva durante ejercicios olímpicos	Objetivo general	Estimular la resistencia anaeróbica por medio de intervalos intensivos
Parte inicial	5 ´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ estiramiento dinámico Técnicas de carreras 3 x 30mts cada ejercicio	Parte inicial	5 ´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ estiramiento dinámico Técnicas de carreras 3 x 30mts cada ejercicio
Parte central	Arranque: 50% 8 R 55% 8 R 60% 7 R 65% 6 R 70% 3 R Cargada: 50% 7 R 55% 7 R 60% 5 R 65% 5 R 70% 1 R Media pierna: 50% 11 R 55% 10 R 60% 9 R 65% 8 R 70% 4 R Press de banca: 50% 11 R 55% 10 R 60% 9 R 65% 8 R 70% 4R	Parte central	12 x 200 mts al 80% con 2´de pausa entre cada repetición
Parte final	Dos vueltas de trote 300 abdominales 15´ de estiramiento pasivo	Parte final	Dos vueltas de trote 300 dorsales 15´ de estiramiento pasivo

Coliseo Cubierto Antonio Roldán Betancur Dirección: Carrera 104 # 104C - 65 Piso 3
Conmutador: PBX: +57 (604) 686 6829 (+57) 314 728 8308
Correo institucional: asistente@imderapartadó.gov.co
Pág. Web: www.imderapartado.gov.co
Código Postal Área Urbana 057840 / Código Postal Área Rural 057847

Martes		**Viernes**	
Objetivo general	Estimular la resistencia anaeróbica por medio de intervalos extensivos	Objetivo general	Estimular la fuerza explosiva durante ejercicios olímpicos
Parte inicial	5 ´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ estiramiento dinámico Técnicas de carreras 3 x 30mts cada ejercicio	Parte inicial	5 ´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ estiramiento dinámico Técnicas de carreras 3 x 30mts cada ejercicio
Parte central	5 x 500 mts al 80% con 8´de pausa entre cada repetición	Parte central	Arranque: 50% 6 R 55% 5 R 60% 5 R 65% 4 R 70% Cargada: 50% 6 R 55% 5 R 60% 4 R 65% 3R 70% 1R Media pierna: 50% 8 R 55% 7 R 60% 6 R 65% 6 R 70% 3 R Press de banca: 50% 8 R 55% 7 R 60% 6 R 65% 6 R 70% 3 R
Parte final	Dos vueltas de trote 300 dorsales 15´ de estiramiento pasivo	Parte final	Dos vueltas de trote 300 abdominales 15´ de estiramiento pasivo

Coliseo Cubierto Antonio Roldán Betancur Dirección: Carrera 104 # 104C - 65 Piso 3
Conmutador: PBX: +57 (604) 686 6829 (+57) 314 728 8308
Correo institucional: asistente@imderapartadó.gov.co
Pág. Web: www.imderapartado.gov.co
Código Postal Área Urbana 057840 / Código Postal Área Rural 057847

Miércoles		**Sábado**	
Objetivo general	Estimular la fuerza explosiva durante ejercicios olímpicos	Objetivo general	Estimular la resistencia aeróbica por medio de trote continuo
Parte inicial	5 ´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ estiramiento dinámico Técnicas de carreras 3 x 30mts cada ejercicio	Parte inicial	5 ´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ estiramiento dinámico Técnicas de carreras 3 x 30mts cada ejercicio
Parte central	Arranque: 50% 10 R 55% 10 R 60% 8 R 65% 8 R 70% 4 R Cargada: 50% 9 R 55% 9 R 60% 7 R 65% 6 R 70% 2 R Media pierna: 50% 10 R 55% 10 R 60% 10 R 65% 2 x 6 R 70% 6 R 50% 8 R Press de banca: 50% 10 R 55% 10 R 60% 10 R 65% 2 x 6 R 70% 6 R 50% 8 R	Parte central	45´ de trote continuo sin
Parte final	Dos vueltas de trote 300 abdominales 15´ de estiramiento pasivo	Parte final	300 oblicuos y 20´de estiramiento pasivo

Coliseo Cubierto Antonio Roldán Betancur Dirección: Carrera 104 # 104C - 65 Piso 3
Conmutador: PBX: +57 (604) 686 6829 (+57) 314 728 8308
Correo institucional: asistente@imderapartadó.gov.co
Pág. Web: www.imderapartado.gov.co
Códio Postal Área Urbana 057840 / Código Postal Área Rural 057847

PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ			
Disciplina deportiva: ATLETISMO			
Nombre del entrenador: SERGIO HERNANDEZ URANGO			
Número del Microciclo: 04 Fecha inicial: 23 de febrero Fecha final: 28 de febrero Año: 2026			
6 unidades de entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente.			
Objetivo general del microciclo: Mejorar las Capacidades físicas, además de realizar diferentes tareas de preparación Técnica,			
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	Estimular la fuerza explosiva durante ejercicios olímpicos	Objetivo general	Estimular la resistencia anaeróbica por medio de intervalos intensivos
Parte inicial	5 ´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ estiramiento dinámico Técnicas de carreras 3 x 30mts cada ejercicio	Parte inicial	5 ´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ estiramiento dinámico Técnicas de carreras 3 x 30mts cada ejercicio
Parte central	Arranque: 50% 7 R 60% 6 R 70% 1 R Cargada: 50% 7 R 60% 5 R 70% 1 R Media pierna: 50% 5 R 55% 5 R 60% 4 R 65% 4 R 70% 4 R 75% 4 R Press de banca: 50% 5 R 55% 5 R 60% 4 R 65% 4 R 70% 2 R	Parte central	1 x 300 mts 1x 350 mts 1x 400 mts 1x 450 mts al 80% con 8´de pausa entre cada repetición
Parte final	Dos vueltas de trote 300 abdominales 15´ de estiramiento pasivo	Parte final	Dos vueltas de trote 300 dorsales 15´ de estiramiento pasivo

Coliseo Cubierto Antonio Roldán Betancur Dirección: Carrera 104 # 104C - 65 Piso 3
Conmutador: PBX: +57 (604) 686 6829 (+57) 314 728 8308
Correo institucional: asistente@imderapartadó.gov.co
Pág. Web: www.imderapartado.gov.co
Código Postal Área Urbana 057840 / Código Postal Área Rural 057847

Martes		**Viernes**	
Objetivo general	Estimular la resistencia anaeróbica por medio de intervalos intensivos	Objetivo general	Estimular la fuerza explosiva durante ejercicios olímpicos
Parte inicial	5 ´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ estiramiento dinámico Técnicas de carreras 3 x 30mts cada ejercicio	Parte inicial	5 ´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ estiramiento dinámico Técnicas de carreras 3 x 30mts cada ejercicio
Parte central	1x 180 mts 1x 200 mts 1 x 250 mts 1 x 300 mts al 80% con 8´de pausa entre cada repetición	Parte central	Arranque:50% 5 R 60% 4 R 70% 1 R Cargada: 50% 5 R 60% 3 R Media pierna: 50% 7 R 60% 3 R 65% 3 R 70% 3 R 75% 3 R Press de banca: 50% 7 R 60% 3 R 65% 3 R 70% 1 R
Parte final	Dos vueltas de trote 300 dorsales 15´ de estiramiento pasivo	Parte final	Dos vueltas de trote 300 abdominales 15´ de estiramiento pasivo

Coliseo Cubierto Antonio Roldán Betancur Dirección: Carrera 104 # 104C - 65 Piso 3
Conmutador: PBX: +57 (604) 686 6829 (+57) 314 728 8308
Correo institucional: asistente@imderapartadó.gov.co
Pág. Web: www.imderapartado.gov.co
Código Postal Área Urbana 057840 / Código Postal Área Rural 057847

Miércoles		**Sábado**	
Objetivo general	Estimular la fuerza explosiva durante ejercicios olímpicos	Objetivo general	Estimular la resistencia aeróbica por medio de trote continuo
Parte inicial	5 ´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ estiramiento dinámico Técnicas de carreras 3 x 30mts cada ejercicio	Parte inicial	5 ´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ estiramiento dinámico Técnicas de carreras 3 x 30mts cada ejercicio
Parte central	Arranque: 50% 5 R 55% 5 R 60% 4 R 65% 4 R 70% 2 R Cargada: 50% 5 R 55% 4 R 60% 3 R 65% 3 R 70% 1 R Media pierna: 50% 7 R 55% 6 R 60% 5 R 65% 5 R 70% 5 R 75% 5 R Press de banca: 50% 7 R 55% 6 R 60% 5 R 65% 5 R 70% 2 R 75% 1	Parte central	45´ de trote continuo sin
Parte final	Dos vueltas de trote 300 abdominales 15´ de estiramiento pasivo	Parte final	300 oblicuos y 20´de estiramiento pasivo

Coliseo Cubierto Antonio Roldán Betancur Dirección: Carrera 104 # 104C - 65 Piso 3
Conmutador: PBX: +57 (604) 686 6829 (+57) 314 728 8308
Correo institucional: asistente@imderapartadó.gov.co
Pág. Web: www.imderapartado.gov.co
Códio Postal Área Urbana 057840 / Código Postal Área Rural 057847

PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ			
Disciplina deportiva: ATLETISMO			
Nombre del entrenador: SERGIO HERNANDEZ URANGO			
Número del Microciclo: 05 Fecha inicial: 02 de Marzo Fecha final: 07 de Marzo Año: 2026			
6 unidades de entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente.			
Objetivo general del microciclo: Mejorar las Capacidades físicas, además de realizar diferentes tareas de preparación Técnica,			
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	Estimular la fuerza explosiva durante ejercicios olímpicos	Objetivo general	Estimular la resistencia anaeróbica por medio de intervalos intensivos
Parte inicial	5 ´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ estiramiento dinámico Técnicas de carreras 3 x 30mts cada ejercicio	Parte inicial	5 ´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ estiramiento dinámico Técnicas de carreras 3 x 30mts cada ejercicio
Parte central	Arranque: 50% 8 R 60% 6 R 70% 4 R Cargada: 50% 7 R 60% 5 R 70% 1 R Media pierna: 50% 5 R 55% 5 R 60% 4 R 65% 4 R 70% 4 R 75% 4 R Press de banca: 50% 5 R 55% 5 R 60% 4 R 65% 4 R 70% 2 R	Parte central	1 x 150 mts 1x 200 mts 1x 250 mts 1x 300 mts al 80% con 8´de pausa entre cada repetición
Parte final	Dos vueltas de trote 300 abdominales 15´ de estiramiento pasivo	Parte final	Dos vueltas de trote 300 dorsales 15´ de estiramiento pasivo

Coliseo Cubierto Antonio Roldán Betancur Dirección: Carrera 104 # 104C - 65 Piso 3
Conmutador: PBX: +57 (604) 686 6829 (+57) 314 728 8308
Correo institucional: asistente@imderapartadó.gov.co
Pág. Web: www.imderapartado.gov.co
Código Postal Área Urbana 057840 / Código Postal Área Rural 057847

Martes		**Viernes**	
Objetivo general	Estimular la resistencia anaeróbica por medio de intervalos intensivos	Objetivo general	Estimular el descanso para realizar el test el día de mañana sábado 7 de marzo
Parte inicial	5 ´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ estiramiento dinámico Técnicas de carreras 3 x 30mts cada ejercicio	Parte inicial	descanso
Parte central	1x 80 mts 1x 120 mts 1 x 150 mts 1 x 180 mts al 80% con 8´de pausa entre cada repetición	Parte central	Descanso
Parte final	Dos vueltas de trote 300 dorsales 15´ de estiramiento pasivo	Parte final	Dos vueltas de trote 300 abdominales 15´ de estiramiento pasivo

Coliseo Cubierto Antonio Roldán Betancur Dirección: Carrera 104 # 104C - 65 Piso 3
Conmutador: PBX: +57 (604) 686 6829 (+57) 314 728 8308
Correo institucional: asistente@imderapartadó.gov.co
Pág. Web: www.imderapartado.gov.co
Código Postal Área Urbana 057840 / Código Postal Área Rural 057847

Miércoles		**Sábado**	
Objetivo general	Estimular la fuerza explosiva durante ejercicios olímpicos	Objetivo general	Medir la evolución del plan de entrenamiento
Parte inicial	5 ´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ estiramiento dinámico Técnicas de carreras 3 x 30mts cada ejercicio	Parte inicial	5 ´ de movilidad articular 3 vueltas de trote 5´ estiramiento dinámico Técnicas de carreras 3 x 30mts cada ejercicio
Parte central	Arranque: 50% 5 R 55% 5 R 60% 4 R 65% 4 R 70% 2 R Cargada: 50% 5 R 55% 4 R 60% 3 R 65% 3 R 70% 1 R Media pierna: 50% 7 R 55% 6 R 60% 5 R 65% 5 R 70% 5 R 75% 5 R Press de banca: 50% 7 R 55% 6 R 60% 5 R 65% 5 R 70% 2 R 75% 1	Parte central	Test de 300 mts planos y test de salto largo
Parte final	Dos vueltas de trote 300 abdominales 15´ de estiramiento pasivo	Parte final	300 oblicuos y 20´de estiramiento pasivo

Coliseo Cubierto Antonio Roldán Betancur Dirección: Carrera 104 # 104C - 65 Piso 3
Conmutador: PBX: +57 (604) 686 6829 (+57) 314 728 8308
Correo institucional: asistente@imderapartadó.gov.co
Pág. Web: www.imderapartado.gov.co
Códio Postal Área Urbana 057840 / Código Postal Área Rural 057847