Instituto Municipal de Deportes y Recreación
IMDER
Nit. 900.266.892-1

PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ

DISCIPLINA	Atletismo	**ENTRENADOR**	Sergio Hernández Urango	**FECHA INICIO**	06/04/2026	**FECHA FIN**	11/04/2026
PERIODO	preparatorio	**MESOCICLO**	Básico desarrollador # 4	**MICROCICLO**	Corriente # 10	**VOLUMEN**	alto

DISTRIBUCIÓN	***FISICO***	65 %	***TECNICO***	30 %	***TACTICO***	%	***PSICOLOGICO***	%	***TEORICO***	5 %	**INTENSIDAD**	Media

OBJETIVOS Lograr adaptaciones a la resistencia a la velocidad como capacidad principal a mejorar en este mesociclo

DIA / **OBJ**

Lunes — Fuerza Base

Fase inicial (Activación)

N	EJERCICIO	T
1	Movilidad articular	5
2	3 vueltas de trote	10
3	Estiramiento dinámico	5
4	Técnicas de carreras 3 x 40 mts	10
5		
6		
Fase final		
1	2 vueltas de trote	8
2	**Estiramiento pasivo**	12
3		
4		

Fase central (Ejercicios principales y secundarios).

0	Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)	50	55	60	65	50			SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIEMPO	*VOLUMEN X REP*
1	Arranque	12	10	8	5	5					2				40
2	Cargada	12	10	8	5	5					2				40
3	Media pierna	12	10	8	5	5					2				40
4	Press de banca	12	10	8	5	5					2				40
5	**Empuje de Hombros**								3	15	2				45
6	Remo								3	15	2				45
7	Cuádriceps								3	15	2				45
8	**TOTAL**	48	40	32	20	20									295

Martes — Coordinación + precisión técnica y intervalos intensivos

N	EJERCICIO	T
1	Movilidad articular	5
2	3 vueltas de trote	10
3	Estiramiento dinámico	5
4	Técnicas de carreras 3 x 40 mts	10
5	Aceleraciones 2 x 40 mts	5
6		
Fase final		
1	3 vueltas de trote en grama	12
2	**Estiramiento pasivo**	15
3		
4		

0	Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)	80	85	90	95	100			SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIEMPO	*VOLUMEN X REP*
1	Repertorio de vallas 3 x ejercicio 7 Ejercicios														
2	Repeticiones de 200 mts			X					2	5					2000
3															
4															
5															
6															
7															
8	**TOTAL**														2000 MTS

Miércoles

Fuerza Base + transferencia lanzamiento

N	EJERCICIO	T
1	Movilidad articular	5
2	3 vueltas de trote	10
3	Estiramiento dinámico	5
4	Técnicas de carreras 3 x 40 mts	10
5		
6		
Fase final		
1	2 vueltas de trote	8
2	**Estiramiento pasivo**	12
3		
4		

0	Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)	50	55	60	65	70	85	90	SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIEMPO	VOLUMEN X REP
1	Bala adelante								4	15	**2**				**60**
2	Bala atrás								4	15	**2**				**60**
3	Bala arriba								4	15	**2**				**60**
4	Arranque	**12**	**10**	**8**	**5**	**5**					**2**				**40**
5	Cargada	**12**	**10**	**8**	**5**	**5**					**2**				**40**
6	Media pierna	**12**	**10**	**8**	**5**	**5**					**2**				**40**
7	Press de banca	**12**	**10**	**8**	**5**	**5**					**2**				**40**
8	**TOTAL**	48	40	32	20	20									**340**

Jueves

Técnica de carrera + ejercicios de reacción

N	EJERCICIO	T
1	Movilidad articular	5
2	3 vueltas de trote	10
3	Estiramiento dinámico	5
4	Técnicas de carreras 3 x 40 mts	10
5	Ejercicio en conos	8
6		
Fase final		
1	2 vueltas de trote	8
2	**Estiramiento pasivo**	12
3		
4		

0	Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)	80	85	90	95	100			SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIEMPO	VOLUMEN X REP
1	60 mts salida sentado					X			1	1	6´				60 MTS
2	60 mts salida arrodillado					X			1	1	6´				60 MTS
3	60 mts salida acostado					X			1	1	6´				60 MTS
4	60 mts salida de espalda					X			1	1	6´				60 MTS
5	80 mts salida en movimiento de skiping					X			1	1	8´				80 MTS
6	80mts salida en partidor					X			1	2	8´				160 MTS
7															
8	**TOTAL**														480 MTS

Viernes

Fuerza Base

N	EJERCICIO	T
1	Movilidad articular	5
2	3 vueltas de trote	10
3	Estiramiento dinámico	5
4	Técnicas de carreras 3 x 40 mts	10
5		
6		
Fase final		
1	2 vueltas de trote	8
2	**Estiramiento pasivo**	12
3		
4		

0	Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)	50	55	60	65	70	75	80	SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIEMPO	VOLUMEN X REP
1	Arranque	**12**	**10**	**8**	**6**	**4**					**2**				**40**
2	Cargada	**12**	**10**	**8**	**6**	**4**					**2**				**40**
3	Media pierna	**12**	**10**	**8**	**6**	**4**					**2**				**40**
4	Press de banca	**12**	**10**	**8**	**6**	**4**					**2**				**40**
5	Empuje de Hombros								3	**15**	**2**				**45**
6	Remo								3	**15**	**2**				**45**
7	Cuádriceps								3	**15**	**2**				**45**
8	**TOTAL**	**48**	**40**	**32**	**24**	**16**									**295**

Sábado

Coordinación + precisión técnica y Resistencia a la velocidad

N	EJERCICIO	T
1	Movilidad articular	5
2	3 vueltas de trote	10
3	Estiramiento dinámico	5
4	Técnicas de carreras 3 x 40 mts	10
5	Aceleraciones 2 x 40 mts	5
6		
Fase final		
1	3 vueltas de trote en grama	12
2	**Estiramiento pasivo**	15
3		
4		

0	**Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)**	**80**	**85**	**90**	**95**	**100**			SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIEMPO	*VOLUMEN X REP*
1	Repertorio de vallas 3 x ejercicio 7 Ejercicios								1	3					
2	250 metros			X					1	2	8´				500
3	300 metros			X					1	2	8´				600
4	350 metros			X					1	2	10				700
5	**400 metros**			X					1	1					400
6															
7															
8	**TOTAL**														2200 MTS

Instituto Municipal de Deportes y Recreación
IMDER
Nit. 900.266.892-1

PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ

DISCIPLINA	Atletismo	**ENTRENADOR**	Sergio Hernández Urango	**FECHA INICIO**	13/04/2026	**FECHA FIN**	18/04/2026
PERIODO	preparatorio	**MESOCICLO**	Básico desarrollador # 4	**MICROCICLO**	Corriente #11	**VOLUMEN**	alto

DISTRIBUCIÓN	***FISICO***	65 %	***TECNICO***	30 %	***TACTICO***	%	***PSICOLOGICO***	%	***TEORICO***	5 %	**INTENSIDAD**	Media

OBJETIVOS Lograr adaptaciones a la resistencia a la velocidad como capacidad principal a mejorar en este mesociclo

DIA / **OBJ** — ***Fase inicial (Activación)*** — ***Fase central (Ejercicios principales y secundarios).***

Lunes — Fuerza Base

Fase inicial (Activación)

N	EJERCICIO	T
1	Movilidad articular	5
2	3 vueltas de trote	10
3	Estiramiento dinámico	5
4	Técnicas de carreras 3 x 40 mts	10
5		
6		
Fase final		
1	2 vueltas de trote	8
2	**Estiramiento pasivo**	12
3		
4		

Fase central (Ejercicios principales y secundarios).

0	Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)	50	55	60	65	70	75	80	SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIEMPO	*VOLUMEN X REP*
1	Arranque	12	10	8	6	4					2				40
2	Cargada	12	10	8	6	4					2				40
3	Media pierna	12	10	8	6	4					2				40
4	Press de banca	12	10	8	6	4					2				40
5	**Empuje de Hombros**								3	15	2				45
6	Remo								3	15	2				45
7	Cuádriceps								3	15	2				45
8	**TOTAL**	48	40	32	24	16									295

Martes — Coordinación + precisión técnica y resistencia a la velocidad

Fase inicial (Activación)

N	EJERCICIO	T
1	Movilidad articular	5
2	3 vueltas de trote	10
3	Estiramiento dinámico	5
4	Técnicas de carreras 3 x 40 mts	10
5	Aceleraciones 2 x 40 mts	5
6		
Fase final		
1	3 vueltas de trote en grama	12
2	**Estiramiento pasivo**	15
3		
4		

Fase central (Ejercicios principales y secundarios).

0	Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)	80	85	90	95	100			SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIEMPO	*VOLUMEN X REP*
1	Repertorio de vallas 3 x ejercicio 7 Ejercicios														
2	120 metros			X					1	2	8´				240
3	150 metros			X					1	2	8´				300
4	200 metros			X					1	2	10				400
5	**250 metros**			X					1	1					250
6															
7															
8	**TOTAL**														1190 MTS

Miércoles

Fuerza Base + transferencia lanzamiento

N	EJERCICIO	T
1	Movilidad articular	5
2	3 vueltas de trote	10
3	Estiramiento dinámico	5
4	Técnicas de carreras 3 x 40 mts	10
5		
6		
Fase final		
1	2 vueltas de trote	8
2	**Estiramiento pasivo**	12
3		
4		

0	Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)	50	55	60	65	70	85	90	SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIEMPO	VOLUMEN X REP
1	Bala adelante								4	15	**2**				**60**
2	Bala atrás								4	15	**2**				**60**
3	Bala arriba								4	15	**2**				**60**
4	Empuje de cadera								4	15	**2**				**60**
5	Bíceps femoral								**4**	**15**	**2**				**60**
6	Empuje con barra								**4**	**15**	**2**				**60**
7	Saltos a cajón sueco														**100**
8	**TOTAL**														**460**

Jueves

Técnica de carrera + ejercicios de reacción

N	EJERCICIO	T
1	Movilidad articular	5
2	3 vueltas de trote	10
3	Estiramiento dinámico	5
4	Técnicas de carreras 3 x 40 mts	10
5	Ejercicio en conos	8
6		
Fase final		
1	2 vueltas de trote	8
2	**Estiramiento pasivo**	12
3		
4		

0	Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)	80	85	90	95	100			SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIEMPO	VOLUMEN X REP
1	60 mts salida sentado					X			1	1	6´				60 MTS
2	60 mts salida arrodillado					X			1	1	6´				60 MTS
3	60 mts salida acostado					X			1	1	6´				60 MTS
4	60 mts salida de espalda					X			1	1	6´				60 MTS
5	80 mts salida en movimiento de skiping					X			1	1	8´				80 MTS
6	80mts salida en partidor					X			1	2	8´				160 MTS
7															
8	**TOTAL**														480 MTS

Viernes

Fuerza Base

N	EJERCICIO	T
1	Movilidad articular	5
2	3 vueltas de trote	10
3	Estiramiento dinámico	5
4	Técnicas de carreras 3 x 40 mts	10
5		
6		
Fase final		
1	2 vueltas de trote	8
2	**Estiramiento pasivo**	12
3		
4		

0	Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)	50	55	60	65	70	75	80	SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIEMPO	VOLUMEN X REP
1	Arranque	**12**	**10**	**8**	**6**	**4**					**2**				**40**
2	Cargada	**12**	**10**	**8**	**6**	**4**					**2**				**40**
3	Media pierna	**12**	**10**	**8**	**6**	**4**					**2**				**40**
4	Press de banca	**12**	**10**	**8**	**6**	**4**					**2**				**40**
5	Empuje de Hombros								3	**15**	**2**				**45**
6	Remo								3	**15**	**2**				**45**
7	Cuádriceps								3	**15**	**2**				**45**
8	**TOTAL**	**48**	**40**	**32**	**24**	**16**									**295**

Sábado

Coordinación + precisión técnica y Resistencia a la velocidad

N	EJERCICIO	T
1	Movilidad articular	5
2	3 vueltas de trote	10
3	Estiramiento dinámico	5
4	Técnicas de carreras 3 x 40 mts	10
5	Aceleraciones 2 x 40 mts	5
6		
Fase final		
1	3 vueltas de trote en grama	12
2	**Estiramiento pasivo**	15
3		
4		

0	**Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)**	**80**	**85**	**90**	**95**	**100**			SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIEMPO	*VOLUMEN X REP*
1	Repertorio de vallas 3 x ejercicio 7 Ejercicios								1	3					
2	250 metros			X					1	2	8´				500
3	300 metros			X					1	2	8´				600
4	350 metros			X					1	2	10				700
5	**400 metros**			X					1	1					400
6															
7															
8	**TOTAL**														2200 MTS

Instituto Municipal de Deportes y Recreación
IMDER
Nit. 900.266.892-1

PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ

DISCIPLINA	Atletismo	**ENTRENADOR**	Sergio Hernández Urango	**FECHA INICIO**	20/04/2026	**FECHA FIN**	25/04/2026
PERIODO	preparatorio	**MESOCICLO**	Básico desarrollador # 4	**MICROCICLO**	Corriente #12	**VOLUMEN**	alto

DISTRIBUCIÓN	***FISICO***	65 %	***TECNICO***	30 %	***TACTICO***	%	***PSICOLOGICO***	%	***TEORICO***	5 %	**INTENSIDAD**	Media

OBJETIVOS Lograr adaptaciones a la resistencia a la velocidad como capacidad principal a mejorar en este mesociclo

Lunes — Fuerza Base

Fase inicial (Activación)

N	EJERCICIO	T
1	Movilidad articular	5
2	3 vueltas de trote	10
3	Estiramiento dinámico	5
4	Técnicas de carreras 3 x 40 mts	10
5		
6		
Fase final		
1	2 vueltas de trote	8
2	**Estiramiento pasivo**	12
3		
4		

Fase central (Ejercicios principales y secundarios).

0	Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)	50	55	60	65	70	75	80	SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIEMPO	*VOLUMEN X REP*
1	Arranque	12	10	8	6	4					2				40
2	Cargada	12	10	8	6	4					2				40
3	Media pierna	12	10	8	6	4					2				40
4	Press de banca	12	10	8	6	4					2				40
5	**Empuje de Hombros**								3	15	2				45
6	Remo								3	15	2				45
7	Cuádriceps								3	15	2				45
8	**TOTAL**	48	40	32	24	16									295

Martes — Coordinación + precisión técnica y resistencia a la velocidad

N	EJERCICIO	T
1	Movilidad articular	5
2	3 vueltas de trote	10
3	Estiramiento dinámico	5
4	Técnicas de carreras 3 x 40 mts	10
5	Aceleraciones 2 x 40 mts	5
6		
Fase final		
1	3 vueltas de trote en grama	12
2	**Estiramiento pasivo**	15
3		
4		

0	Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)	80	85	90	95	100			SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIEMPO	*VOLUMEN X REP*
1	Repertorio de vallas 3 x ejercicio 7 Ejercicios														
2	120 metros			X					1	2	8´				240
3	150 metros			X					1	2	8´				300
4	200 metros			X					1	2	10				400
5	**250 metros**			X					1	1					250
6															
7															
8	**TOTAL**														1190 MTS

Miércoles

Fuerza Base + transferencia lanzamiento

N	EJERCICIO	T
1	Movilidad articular	5
2	3 vueltas de trote	10
3	Estiramiento dinámico	5
4	Técnicas de carreras 3 x 40 mts	10
5		
6		
Fase final		
1	2 vueltas de trote	8
2	**Estiramiento pasivo**	12
3		
4		

0	Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)	50	55	60	65	70	85	90	SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIEMPO	VOLUMEN X REP
1	Bala adelante								4	15	**2**				**60**
2	Bala atrás								4	15	**2**				**60**
3	Bala arriba								4	15	**2**				**60**
4	Empuje de cadera								4	15	**2**				**60**
5	Bíceps femoral								**4**	**15**	**2**				**60**
6	Empuje con barra								**4**	**15**	**2**				**60**
7	Saltos a cajón sueco														**100**
8	**TOTAL**														**460**

Jueves

Técnica de carrera + ejercicios de reacción

N	EJERCICIO	T
1	Movilidad articular	5
2	3 vueltas de trote	10
3	Estiramiento dinámico	5
4	Técnicas de carreras 3 x 40 mts	10
5	Ejercicio en conos	8
6		
Fase final		
1	2 vueltas de trote	8
2	**Estiramiento pasivo**	12
3		
4		

0	Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)	80	85	90	95	100			SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIEMPO	VOLUMEN X REP
1	60 mts salida sentado					X			1	1	6´				60 MTS
2	60 mts salida arrodillado					X			1	1	6´				60 MTS
3	60 mts salida acostado					X			1	1	6´				60 MTS
4	60 mts salida de espalda					X			1	1	6´				60 MTS
5	80 mts salida en movimiento de skiping					X			1	1	8´				80 MTS
6	80mts salida en partidor					X			1	2	8´				160 MTS
7															
8	**TOTAL**														480 MTS

Viernes

Fuerza Base

N	EJERCICIO	T
1	Movilidad articular	5
2	3 vueltas de trote	10
3	Estiramiento dinámico	5
4	Técnicas de carreras 3 x 40 mts	10
5		
6		
Fase final		
1	2 vueltas de trote	8
2	**Estiramiento pasivo**	12
3		
4		

0	Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)	50	55	60	65	70	75	80	SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIEMPO	VOLUMEN X REP
1	Arranque	**12**	**10**	**8**	**6**	**4**					**2**				**40**
2	Cargada	**12**	**10**	**8**	**6**	**4**					**2**				**40**
3	Media pierna	**12**	**10**	**8**	**6**	**4**					**2**				**40**
4	Press de banca	**12**	**10**	**8**	**6**	**4**					**2**				**40**
5	Empuje de Hombros								3	**15**	**2**				**45**
6	Remo								3	**15**	**2**				**45**
7	Cuádriceps								3	**15**	**2**				**45**
8	**TOTAL**	**48**	**40**	**32**	**24**	**16**									**295**

Sábado

Coordinación + precisión técnica y Resistencia a la velocidad

N	EJERCICIO	T
1	Movilidad articular	5
2	3 vueltas de trote	10
3	Estiramiento dinámico	5
4	Técnicas de carreras 3 x 40 mts	10
5	Aceleraciones 2 x 40 mts	5
6		
Fase final		
1	3 vueltas de trote en grama	12
2	**Estiramiento pasivo**	15
3		
4		

0	**Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)**	**80**	**85**	**90**	**95**	**100**			SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIEMPO	*VOLUMEN X REP*
1	Repertorio de vallas 3 x ejercicio 7 Ejercicios								1	3					
2	250 metros			X					1	2	8´				500
3	300 metros			X					1	2	8´				600
4	350 metros			X					1	2	10				700
5	**400 metros**			X					1	1					400
6															
7															
8	**TOTAL**														2200 MTS

Instituto Municipal de Deportes y Recreación
IMDER
Nit. 900.266.892-1

PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ

DISCIPLINA	Atletismo	**ENTRENADOR**	Sergio Hernández Urango	**FECHA INICIO**	27/04/2026	**FECHA FIN**	02/05/2026
PERIODO	preparatorio	**MESOCICLO**	Básico desarrollador # 4	**MICROCICLO**	Choque # 13	**VOLUMEN**	medio

DISTRIBUCIÓN	***FISICO***	60 %	***TECNICO***	35 %	***TACTICO***	%	***PSICOLOGICO***	%	***TEORICO***	5 %	**INTENSIDAD**	Media- alta

OBJETIVOS Lograr adaptaciones a la resistencia a la velocidad como capacidad principal a mejorar en este mesociclo

DIA / **OBJ**

Lunes — Fuerza Base

Fase inicial (Activación)

N	EJERCICIO	T
1	Movilidad articular	5
2	3 vueltas de trote	10
3	Estiramiento dinámico	5
4	Técnicas de carreras 3 x 40 mts	10
5		
6		
Fase final		
1	2 vueltas de trote	8
2	**Estiramiento pasivo**	12
3		
4		

Fase central (Ejercicios principales y secundarios).

0	Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)	50	55	60	65	70	75	80	SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIEMPO	*VOLUMEN X REP*
1	Arranque	10	8	7	6	4	3	2			2				40
2	Cargada	12	8	6	5	5	3	2			2				41
3	Media pierna	10	7	6	4	3	3	2			2				35
4	Press de banca	10	8	6	5	4	4	3			2				40
5	**Empuje de Hombros**								3	12	2				36
6	Remo								3	12	2				36
7	Cuádriceps								3	12	2				36
8	**TOTAL**	42	31	25	20	16	13	9							264

Martes — Coordinación + precisión técnica y velocidad

N	EJERCICIO	T
1	Movilidad articular	5
2	3 vueltas de trote	10
3	Estiramiento dinámico	5
4	Técnicas de carreras 3 x 40 mts	10
5	Aceleraciones 2 x 40 mts	5
6		
Fase final		
1	3 vueltas de trote en grama	12
2	**Estiramiento pasivo**	15
3		
4		

0	Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)	80	85	90	95	100			SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIEMPO	*VOLUMEN X REP*
1	Repertorio de vallas 3 x ejercicio 7 Ejercicios														
2	60 metros			X					1	2	8´				´120
3	80 metros			X					1	2	8´				160
4	100 metros			X					1	2	10				200
5	**120 metros**			X					1	1					120
6															
7															
8	**TOTAL**														600 MTS

Miércoles

Fuerza Base + transferencia lanzamiento

N	EJERCICIO	T
1	Movilidad articular	5
2	3 vueltas de trote	10
3	Estiramiento dinámico	5
4	Técnicas de carreras 3 x 40 mts	10
5		
6		
Fase final		
1	2 vueltas de trote	8
2	**Estiramiento pasivo**	12
3		
4		

0	Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)	50	55	60	65	70	85	90	SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIEMPO	VOLUMEN X REP
1	Bala adelante								3	12	**2**				**36**
2	Bala atrás								3	12	**2**				**36**
3	Bala arriba								3	12	**2**				**36**
4	Empuje de cadera								3	12	**2**				**36**
5	Bíceps femoral								**3**	**12**	**2**				**36**
6	Empuje con barra								**3**	**12**	**2**				**36**
7	Saltos a cajón sueco														**100**
8	**TOTAL**														**316**

Jueves

Técnica de carrera + ejercicios de reacción

N	EJERCICIO	T
1	Movilidad articular	5
2	3 vueltas de trote	10
3	Estiramiento dinámico	5
4	Técnicas de carreras 3 x 40 mts	10
5	Ejercicio en conos	8
6		
Fase final		
1	2 vueltas de trote	8
2	**Estiramiento pasivo**	12
3		
4		

0	Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)	80	85	90	95	100			SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIEMPO	VOLUMEN X REP
1	60 mts salida sentado					X			1	1	6´				60 MTS
2	60 mts salida arrodillado					X			1	1	6´				60 MTS
3	60 mts salida acostado					X			1	1	6´				60 MTS
4	60 mts salida de espalda					X			1	1	6´				60 MTS
5	80 mts salida en movimiento de skiping					X			1	1	8´				80 MTS
6	80mts salida en partidor					X			1	2	8´				160 MTS
7															
8	**TOTAL**														480 MTS

Viernes

Fuerza Base

N	EJERCICIO	T
1	Movilidad articular	5
2	3 vueltas de trote	10
3	Estiramiento dinámico	5
4	Técnicas de carreras 3 x 40 mts	10
5		
6		
Fase final		
1	2 vueltas de trote	8
2	**Estiramiento pasivo**	12
3		
4		

0	Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)	50	55	60	65	70	75	80	SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIEMPO	VOLUMEN X REP
1	Arranque	**9**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**			**2**				**30**
2	Cargada	**8**	**6**	**6**	**5**	**5**	**3**	**1**			**2**				**34**
3	Media pierna	**9**	**7**	**6**	**4**	**3**	**3**	**2**			**2**				**34**
4	Press de banca	**9**	**6**	**5**	**5**	**4**	**4**	**2**			**2**				**35**
5	Empuje de Hombros								2	**15**	**2**				**30**
6	Remo								2	**15**	**2**				**30**
7	Cuádriceps								2	**15**	**2**				**30**
8	**TOTAL**	**35**	**25**	**22**	**18**	**15**	**12**	**6**							**223**

Sábado

Coordinación + precisión técnica y Resistencia a la velocidad

N	EJERCICIO	T
1	Movilidad articular	5
2	3 vueltas de trote	10
3	Estiramiento dinámico	5
4	Técnicas de carreras 3 x 40 mts	10
5	Aceleraciones 2 x 40 mts	5
6		
Fase final		
1	3 vueltas de trote en grama	12
2	**Estiramiento pasivo**	15
3		
4		

0	**Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)**	**80**	**85**	**90**	**95**	**100**			SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIEMPO	*VOLUMEN X REP*
1	Repertorio de vallas 3 x ejercicio 7 Ejercicios								1	3					
2	120 metros			X					1	2	8´				´240
3	150 metros			X					1	2	8´				300
4	180 metros			X					1	2	10				360
5	**220 metros**			X					1	1					220
6															
7															
8	**TOTAL**														1020 MTS