



PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ																									
DISCIPLINA		BALONCESTO				ENTRENADOR		JORGE ENRIQUE PALOMQUE SANTOS				FECHA INICIO		09-04-2026		FECHA FIN		24-04-2026							
PERIODO		Preparación específica				MESOCICLO		Desarrollador 1-2		MICROCICLO		Desarrollador técnico				VOLUMEN		Medio							
DISTRIBUCIÓN		FISICO		30 %		TECNICO		30%		TACTICO		30 %		PSICOLOGICO		5%		TEORICO		5 %		INTENSIDAD		Medio	
OBJETIVOS		Desarrollar las capacidades físicas específicas del baloncesto junto con el perfeccionamiento técnico y la aplicación táctica en situaciones reales de juego.																							
DIA		OBJ		Fase inicial (Activación)						Fase central (Ejercicios principales y secundarios).										Fase final (auxiliares)					
Lunes	desplazamiento defensivo + velocidad.	N	EJERCICIO	T	0	Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)				%	SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIE MP O	VOLUMEN X REP	N	EJERCICIOS	TIEMPO					
		1	Movilidad articular	5	1	Trabajo de desplazamiento entre conos					5	2	30s			15		1	estiramientos	5					
		2	velocidad	12	2	Trabajo del 2x1 manejo del lado de ayuda					1	5	10s			15		2	tiro libre	5					
		3			3	Rotación defensiva					2	5	10s			20		3							
		4			4	Juego 2x1 en situación real de juego					1	5	10s			15		4							
		5			5	Juego del mano a mano y descarga para finalizar al lado contrario					1	5	10s			10		5							
		6			6	Tiros libres									10		6								
		7			7												7								
		8			8												8								
		9	TOTAL		9	TOTAL												9	TOTAL	10					
DIA	OBJ	Fase inicial (Activación)						Fase central (Ejercicios principales y secundarios).										Fase final (auxiliares)							
Martes	Estabilidad y fuerza .	N	EJERCICIOS	T	0	Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)				%	SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIE MP O	VOLUMEN X REP	N	EJERCICIOS	TIEMP					
		1	Movilidad articular	5	1	Pres unilaterales					3	6	20s	10				1	Estiramiento						
		2		8	2	Trabajo isométrico con barra					3	10	20s	35				2	Charla técnica						
		3			3	Búlgaro explosivo					3	6	20	40				3							
		4			4	Trabajo reactivo con disco en una pierna					3	10	20s	0				4							
		5			5	Flexioestencion de codo con disco					3	10	20s	10				5							
		6			6	San cada con mancuerna en cajo					3	6	20s	10				6							
		7			7	Supino concéntricos					3	6	20s	10				7							
		8	TOTAL		8	TOTAL												8	TOTAL						
DIA	OBJ	Fase inicial (Activación)						Fase central (Ejercicios principales y secundarios).										Fase final (auxiliares)							
Miercoles	desplazamiento defensivo + velocidad.	N	EJERCICIOS	T	0	Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)				%	SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIEMP O	VOLUMEN X REP	N	EJERCICIOS	TIEMP					
		1	Movilidad articular	5	1	Trabajo de desplazamiento entre conos					5	2	30			15		1	estiramiento						
		2	Activación con balón	10	2	Trabajo del 2x1 manejo del lado de ayuda					1	5	10			15		2	Charla técnica						
		3			3	Rotación defensiva					2	5	10			20		3							
		4			4	Juego 2x1 en situación real de juego					1	5	10			15		4							
		5			5	Juego del mano a mano y descarga para finalizar al lado contrario					1	5	10	15				5							
		6															6								
		7	TOTAL														7								
DIA	OBJ	Fase inicial (Activación)						Fase central (Ejercicios principales y secundarios).										Fase final (auxiliares)							



					6	Tiros libres					5						8	TOTAL	
					7	TOTAL													
DIA	OBJ	Fase inicial (Activación)				Fase central (Ejercicios principales y secundarios).											Fase final (auxiliares)		
Jueves	desplazamiento defensivo + velocidad.	N	EJERCICIOS	T	0	Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)	%	SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIE MP O	VOLUMEN X REP			N	EJERCICIOS	TIEMP
		1	Movilidad articular		1	Trabajo de desplazamiento entre conos		5	2	30			15			1	estiramientos	5	
		2			2	Trabajo del 2x1 manejo del lado de ayuda		1	5	10			15			2	Charla técnica	5	
		3			3	Rotación defensiva		2	5	10			20			3			
		4			4	Juego 2x1 en situación real de juego		1	5	10			15			4			
		5			5	Juego del mano a mano y descarga para finalizar al lado contrario		1	5	10			10			5			
		6	TOTAL		6	Tiro libre							5			6			
		7			7											7			
		8			8	TOTAL										8			
		9														9	TOTAL	10	
DI A	OBJ	Fase inicial (Activación)				Fase central (Ejercicios principales y secundarios).											Fase final (auxiliares)		
Viernes	Estabilidad y fuerza .	N	EJERCICIOS	T	0	Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)	%	SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIE MP O	VOLUMEN X REP			N	EJERCICIOS	TIEMP
		1	Movilidad articular	5	1	Pres unilaterales		3	6	10	10			medio			1	estiramientos	5
		2	Trote en pista	5	2	Trabajo isométrico con barra		3	6	10	35			medio			2	Charla tecnica	5
		3			3	Búlgaro explosivo		3	6	10	40						3		
		4			4	Trabajo reactivo con disco en una pierna		3	10	10	0						4		
		5			5	Flexioestencion de codo con disco		3	6	10	10						5		
		6			6	San cada con mancuerna en cajo		3	6	10	10						6		
		7			7	Supino concéntricos		3	6	10	20						7		
		8	TOTAL		8	TOTAL											8		
		9															9	TOTAL	10
DIA	OBJ	Fase inicial (Activación)				Fase central (Ejercicios principales y secundarios).											Fase final (auxiliares)		
Sábado	FUERZA BASE + TECNICA	N	EJERCICIO	SE R	RE P	0	Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)	%	SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIE MP O	VOLUMEN X REP		N	EJERCICIOS	TIEMP
		1	Movilidad articular			1	Trabajo individualizado . drible		5	3	30s			20			1	estiramiento	10
		2	Activación con el elementó técnico del pase			2	Trabajo de trio de medio distancia		10	5	20			30			2		
		3				3	Trabajo de finalización		10	4	10s			20			3		
		4				4											4		
		5				5											5		
		6				6											6		
		7				7											7		
		8				8	TOTAL										8		
		9															9		10
OBSERVACIONES:																			



PLANTILLA MICROCILO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ

DISCIPLINA		BALONCESTO		ENTRENADOR		JORGE ENRIQUE PALOMQUE SANTOS				FECHA INICIO		19-04-2026		FECHA FIN		03-05-2026						
PERIODO		Preparación específica		MESOCICLO		Desarrollador 3-4			MICROCICLO			Desarrollador técnico táctico			VOLUMEN		Medio					
DISTRIBUCIÓN		FISICO	30 %	TECNICO	30%	TACTICO	30 %	PSICOLOGICO		5%	TEORICO		5 %		INTENSIDAD		Medio-alta					
OBJETIVOS		Mejorar el rendimiento técnico–táctico en situaciones reales de juego, fortaleciendo las capacidades físicas específicas del baloncesto con intensidad media-alta.																				
DIA	OBJ	Fase inicial (Activación)				Fase central (Ejercicios principales y secundarios).										Fase final (auxiliares)						
Lunes	Trabajo técnico táctico	N	EJERCICIO		T	0	Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)			%	SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIEMPO	VOLUMEN X REP	N	EJERCICIOS		TIEMPO	
		1	Movilidad articular		5		1 Rueda de pases con movilidad				4	8	10			15		1	estiramientos		5	
		2	Coordinación		10		2 Trenza y finalización				1	3	10			15		2	tiro libre		5	
		3					3 4 esquinas pases y finalización				1	6	10			10		3				
		4					4 Cortes en semicírculo y finalización				1	8	10			10		4				
		5					5 Cortes en L más finalización				1	8	10			10		5				
		6					6 Pasar y cortar, trabajar todos los pases				1	8	10			10		6				
		7					7 Pases +finalización+ 3 contra cero				2	3	10			20		7				
		8					8 TOTAL											8				
		9	TOTAL																9	TOTAL		10
DIA	OBJ	Fase inicial (Activación)				Fase central (Ejercicios principales y secundarios).										Fase final (auxiliares)						
Martes	Trabajo de fuerza y velocidad reactiva .	N	EJERCICIOS		T	0	Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)			%	SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIEMPO	VOLUMEN X REP	N	EJERCICIOS		TIEMP	
		1	Movilidad articular		5		1 Sentadilla con salto				3	6	10	45				1	Estiramiento		5	
		2			8		2 Skipin con carga				3	20	10	40				2	Charla técnica		5	
		3					3 Fuerza de hombro				2	10	10	40				3				
		4					4 Peso muerto				3	6	10	30				4				
		5					5 Aceleración con rotación				3	4	10	10				5				
		6					6 Trabajo reactivó con disco				3	4	10	0				6				
		7					7 Trabajo zona media				3	20	10	0				7				
		8	TOTAL					8 TOTAL											8	TOTAL		10
DIA	OBJ	Fase inicial (Activación)				Fase central (Ejercicios principales y secundarios).										Fase final (auxiliares)						
Miercoles	Posesión + r bajo presión y la eficacia en	N	EJERCICIOS		T	0	Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)			%	SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIEMPO	VOLUMEN X REP	N	EJERCICIOS		TIEMP	
		1	Movilidad articular		5		1 Rueda de pases con movilidad				4	8	10			15		1	estiramiento		10	
		2	Activación con balon		10		2 Trenza y finalización				1	3	10			15		2	Charla técnica		5	
		3					3 4 esquinas pases y finalización				1	6	10			10		3				
		4					4 Cortes en semicírculo y finalización				1	8	10			10		4				
		5																5				



		6			5	Cortes en L más finalización		1	8	10			10		6			
		7	TOTAL		6	Pasar y cortar, trabajar todos los pases		1	8	10			10		7			
					7	Pases +finalización+ 3 contra cero		2	3	10			20		8	TOTAL	15	
DIA	OBJ	Fase inicial (Activación)				Fase central (Ejercicios principales y secundarios).										Fase final (auxiliares)		
Jueves	Mejorar la organización táctica en fases ofensivas y defensivas.	N	EJERCICIOS	T	0	Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)				%	SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIE MP O	VOLUMEN X REP	
		1	Movilidad articular		1	Sentadilla con salto					3	6	10			15		
		2			2	Skipin con carga					3	20	10			15		
		3			3	Fuerza de hombro					2	10	10			10		
		4			4	Peso muerto					3	6	10			10		
		5			5	Aceleración con rotación					3	4	10			10		
		6			6	Trabajo reactivó con disco					3	4	10			10		
		7	TOTAL		7	Trabajo zona media					3	20	10			20		
				8	TOTAL													
DI A	OBJ	Fase inicial (Activación)				Fase central (Ejercicios principales y secundarios).										Fase final (auxiliares)		
Viernes	FUERZA BASE + TECNICA	N	EJERCICIOS	T	0	Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)				%	SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIE MP O	VOLUMEN X REP	
		1	Movilidad articular	5	1	Sentadilla con salto					3	6	10	45			medio	
		2	Trote en pista	5	2	Skipin con carga					3	20	10	40			medio	
		3			3	Fuerza de hombro					2	10	10	40				
		4			4	Peso muerto					3	6	10	30				
		5			5	Aceleración con rotación					3	4	10	10				
		6			6	Trabajo reactivó con disco					3	4	10	0				
		7			7	Trabajo zona media					3	20	10	0				
		8	TOTAL		8	TOTAL												
DIA	OBJ	Fase inicial (Activación)				Fase central (Ejercicios principales y secundarios).										Fase final (auxiliares)		
Sábado	FUERZA BASE + TECNICA	N	EJERCICIO	SE R	RE P	0	Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)				%	SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIE MP O	VOLUMEN X REP
		1	Movilidad articular			1	Trabajo individualizado . finalizaciones										20	
		2	t			2	Trabajo de trio media distacia										30	
		3				3	Trabajo de finalización										20	
		4				4												
		5				5												
		6				6												
		7				7												
		8				8												
		9				9	TOTAL											
OBSERVACIONES:																		



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

