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

PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ

DISCIPLINA	TENIS DE MESA	**ENTRENADOR**	ELKIN DARIO PEÑATA HERRERA	**FECHA INICIO**	31 / 08	**FECHA FIN**	05 / 09		
PERIODO	PREPARATORIO	**MESOCICLO**	GENERAL	**MICROCICLO**	3	**VOLUMEN**	60		
DISTRIBUCIÓN	***FISICO*** X	***TECNICO*** X	***TACTICO***		***PSICOLOGICO***		***TEORICO***		**INTENSIDAD** 65
OBJETIVOS	Enfatizar el afianzamiento técnico sobre los gestos, estimulo en la capacidad de transferencia de fuerza para ejecución efectiva de los golpes								

DIA: ***Martes*** — **OBJ:** Recuperación de base técnica y trabajo de pies

Fase inicial (Activación)

N	EJERCICIOS	T
1	Movilidad articular general	2’
2	Plancha alta	1’
3	Giro de pie (Banda elástica)	1’
4	Extensión de tríceps (Banda elástica)	1
	TOTAL	5’

Fase central (Ejercicios principales y secundarios).

0	Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)	%	SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIEMPO	VOLUMEN X REP
1	Desplazamientos laterales cortos	60	3	6	1’	-	10	10’	18
2	Desplazamientos a 2 puntos en la mesa	60	3	6	1’	-	10	10’	18
3	Rally sostenido diagonal Der. – Der.	55	3	100	1’	-	-	40’	300
4	Rally sostenido diagonal revés - revés	60	3	100	1’	-	-	40’	300
5	Rally sostenido para cortes en línea recta	60	2	80	1’	-	-	15’	160
6									
	TOTAL							115’	

Fase final (auxiliares)

N	EJERCICIOS	TIEMP
1	Estiramientos dinámicos suaves	2’
2	Retroalimentación final	3’
3		
4		
5		
	TOTAL	

DIA: ***Jueves*** — **OBJ:** Trabajo pliometrico de tren superior y multibolas

Fase inicial (Activación)

N	EJERCICIOS	T
1	Movilidad articular general	2’
2	Movilidad dinámica	1’
3	Giro de pie (Banda elástica)	1’
4	Extensión de tríceps (Banda elástica)	1’
	Trote sobre pista	5’
	TOTAL	10’

Fase central (Ejercicios principales y secundarios).

0	Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)	%	SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIEMPO	VOLUMEN X REP
1	Lanzamiento de balón medicinal Der.	60	4	15	1:30	3	-	15’	180
2	Lanzamiento de balón medicinal Rev.	60	4	15	1:30	-	-	35’	300
3	Multibola Der. dirigido a 2 puntos	60	2	150	1:30	-	-	15’	300
4	Multibola Rev. dirigido a 2 puntos	60	2	150	1:30	-	-	15’	300
5	Multibola derecha desplazado a 3 puntos	60	2	150	1:30	-	-	10’	300
	TOTAL							110’	

Fase final (auxiliares)

N	EJERCICIOS	TIEMP
1	Estiramientos dinámicos suaves	2’
2	Retroalimentación final	3’
3		
4		
5		
	TOTAL	

DIA: ***Sábado*** — **OBJ:** Recuperación de base técnica y trabajo de pies

Fase inicial (Activación)

N	EJERCICIO	REP
1	Movilidad articular general	2’
2	Plancha alta	1’
3	Giro de pie (Banda elástica)	1’
4	Extensión de tríceps (Banda elástica)	1
	TOTAL	5’

Fase central (Ejercicios principales y secundarios).

0	Ejercicios (físicos, técnicos, tácticos)	%	SERIE	REP	PAUSA	KG	MTS	TIEMPO	VOLUMEN X REP
1	Desplazamientos laterales a lo largo de la mesa	55	3	6	1’	-	10	10’	18
2	Desplazamientos a 2 puntos en la mesa	55	3	6	1’	-	10	10’	18
3	Rally sostenido línea recta corte der. – der.	55	3	100	1’	-	-	40’	300
4	Rally sostenido diagonal revés – der.	55	3	100	1’	-	-	40’	300
	TOTAL							100’	

Fase final (auxiliares)

N	EJERCICIOS	TIEMP
1	Estiramientos dinámicos suaves	2’
2	Retroalimentación final	3’
3		
	TOTAL	

OBSERVACIONES: