

Planificación de una Temporada Deportiva:

CASO PRÁCTICO

Especialización en Atletismo: Medio Fondo

Manzano Sánchez, David



CARACTERÍSTICAS DEPORTISTA

CATEGORÍA/EDAD: Veterano A, 39 años

AÑOS DE EXPERIENCIA: Desde 20 años de Experiencia

HORAS DE ENTRENAMIENTO: Volumen 7-10 sesiones,
6-12h, 50-100km/semana

OBJETIVOS PRINCIPAL: Clasificación en el Campeonato Nacional de 500m, para participar en el del Mundo.

OBJETIVO SECUNDARIOS: Entrar en los 10 primeros puestos del Campeonato Mundial de 1500m

EJEMPLO DEPORTISTA

Datos del Club

Casillas	
TEMPORADA	2015-2016
COMIENZO (d/m/aa)	01/09/2015
CLUB	Grupo Alcaráz
ENTRENADOR	José Alcaráz
CATEGORÍA	Veterano A
DEPORTE	Medio Fondista (800-1500)

R0	1	Contenidos de entrenamiento de la Res. Cardiorespiratoria.
R1	2	
R2	4	
R3	6	
R3+	9	
R4	16	
R5	50	
R6	50	
Fuerza	3,1	

		% mínima	% máxima	km/h min	km/h mez	min/km min	min/km mez
VAM km/h 21,5 min/km 2,47	R0		0,65		13,975		4,18
	R1	0,65	0,75	13,975	16,125	4,18	3,43
	R2	0,75	0,85	16,125	18,275	3,43	3,17
	R3	0,9	0,95	19,35	20,425	3,06	2,56
	R3+	1	1	21,5	21,5	2,47	2,47
	R4	1,05	1,2	22,575	25,8	2,39	2,20
	R5	1,2	1,4	25,8	30,1	2,20	1,60
R6	1,6	1,6	34,4		1,45		

Datos dados del Nadador

NOMBRE	APELLIDOS	EDAD	SEXO (M/F)	AÑO NAC	ALTURA	PESO	FORMADO	F.C. _{max}	F.C. _{reserva}	VO _{2max} (ml·kg ⁻¹ ·min ⁻¹)
José	Alcaraz	39	H	1975	178	65	0	39		64

Calculados

F.C. _{max}	F.C. _{reserva}	CORRECCIÓN POR RETORNO VENOSO SEGÚN DEPORTE
178	139	0

Whaley II, Karvonen II, Whaley II col. (1992)
col. (1992) col. (1957)

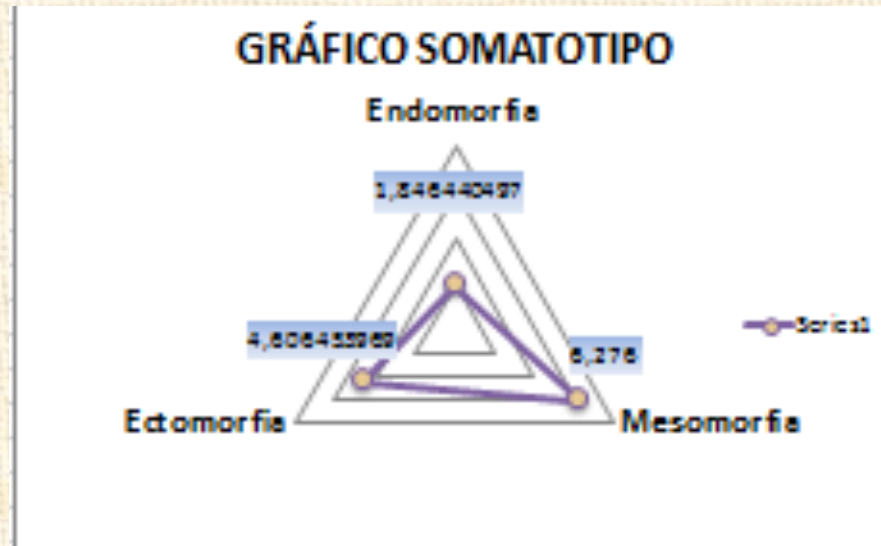
Zonas de Trabajo

	R0	R1	R2	R3	R3+	R4	R5	R6	Fuerza				
%F.C. _{max}	115	124	142	142	160	160	169	178					
%F.C. _{reserva}	129	130	143	144	157	164	171	172					
min/km VAM	4,18	3,43	3,43	3,43	3,17	3,06	2,56	2,47	2,39	2,20	2,20	1,60	1,45
km/h VAM	13,98	13,98	16,13	16,13	18,28	19,35	20,43	21,50	22,58	25,80	25,80	30,10	34,40




VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

Medida	1	2	3	Medida ?	Media
Peso	65,0	65,0		⊠ No	65,0
Talla	178,0	178,0		⊠ No	178,0
IMC	20,5	20,5		⊠ No	20,5
PL Tríceps	4,5	4,5		⊠ No	4,5
PL Subescapular	8,5	8,5		⊠ No	8,5
PL Bíceps	3,0	3,0		⊠ No	3,0
PL Cresta Iliaca	5,2	5,2		⊠ No	5,2
PL Supraespinal	6,0	6,0		⊠ No	6,0
PL Abdominal	10,2	10,2		⊠ No	10,2
PL Muslo	8,0	7,0		⊠ Yes	7,5
PL Pierna	6,0	6,0		⊠ No	6,0
PR Brazo relajado	29,0	29,0		⊠ No	29,0
PR Brazo Corregido	28,55	28,55			28,6
PR Brazo flexionado y contraído	32,2	32,2		⊠ No	32,2
PR Cintura (min.)	80,0	80,0		⊠ No	80,0
PR Cadera (max.)	88,0	88,0		⊠ No	88,0
PR Pierna (max.)	36,5	36,5		⊠ No	36,5
PR Pierna Corregido	35,9	35,9		⊠ No	35,9
D Húmero (bicipitodíleo)	7,5	7,5		⊠ No	7,5
D Fémur (bicodíleo)	9,1	9,1		⊠ No	9,1

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA



Somatotipo				
(Hoe) Endomorfia	1,7			
Mesomorfia	4,8			
Ectomorfia	0,1			
(0.5 to 2.5 - low; 2.6 to 5.4 - moderate; 5.5 to 7 - high; 7 plus: extremely high)			R C-C	0,505050505
Índice de Masa Corporal (IMC)	15,8		IMC	20,5
(LIN2:mascul, 20-29 años 24.3, rd 3.1; 30-39 años 25.7, rd 3.6)			SOMATOTIPO	0-ECTOMORFO
Relación Cintura / Cadera	0,91			
(LIN2:mascul, 20-29 años 0.84, rd 0.06; 30-39 años 0.87, rd 0.07)				
Σ 6 pliegues	42,7	mm		
(Excl. Biceps & Iliac Crest)	7,07	mm		
(LIN2:mascul, 20-29 años 77, rd 32.8; 30-39 años 91.3, rd 37.3)				
Σ 8 pliegues	50,9	mm		
Σ 4 pliegues depur.	25,0	mm		

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

Entrenamiento	Método	ABR	RITMO	PPM _{min}	PPM _{max}	RITM _{min}	RITM _{max}	VOL TRABAJO	VOL. SESIÓN	VOLUMEN REP	REP SERIE	DESCANSO	EJEMPLOS	OBSERVACIONES	Proporción
Continuos	Extensivo	CE	R0-R1	141	148	5.33	5.08	>30'	>30'	30'-horas			1x90' (R1 sup)	20km	
	Medio	CM	R1-R2	148	162	5.08	4.27	30-90'	30-90'	30-90'			1x70' (R1)	16km	
	Intensivo	CI	R1-R2	162	169	4.27	4.10	30-70'	30-70'	30-70'			1x60' (R1inf)	14km	
	Variable 1	CV1	R0-R1	141	141	5.33	4.27	30-45'	30-60'	<3'			6x (5'R2 + 3'R1)	1500 + 600	
	Variable 1	CV1	R1-R2	162	162	4.27	3.42			>5'					
	Variable 2	CV2	R0-R1	141	141	5.33	4.27	20-25'	20-40'	>3'			4x (4'R3 + 3'R1)	1400 + 600	
	Variable 2	CV2	R2-R3	176	191	3.55	3.31			3-5'					
Fraccionados	Int. Ext. Lar.	IEL	R2-R3	176	191	3.55	3.31	20'-40'	45-70'	2-15'	6-10rep	2-5'	6x (6'R3) 3'RA	1800	2:1-7:1
	Int. Ext. Med.	IEM	R3 R3+	184	198	3.55	3.31	12-30'	35-45'	1-3'	12-15rep	1-3'	12x (3'R3) 2'RA	900	1:1-2:1
	Int. Inten. Corto	IIC	R3+ R4	198	198	3.20	2.54	5-20'	25-30'	20'-1'	3-4rep 3-4ser	30"-2'/10-	3x (3x1'R3+ 1' RA) D10'RA	350+200	1:2-1:2,5
	Int. Inten. Mcor.	IIMC	R6	198	198	2.05	2.05	3'-10'	50-60'	8"-15"	3-4rep 6-8ser	2'-3'/5-10'	4x(3x8" R6 2'RA) D= 8'RA	8" en R6 + 3-4" de aceleración	1:4-1:6
	Rep. Largas I	RLI	R3-R3+	191	198	3.31	3.20	10-40'	25-35'	3-3'	1-6rep	3-9'	4x(3'R3+) 3'RA	800	1:1-1:1,5
	Rep. Largas II	RLII	R4	198	198	3.10	2.47	6-18'	40-70'	2-3'	3-6rep	10-12min	6x (3'R4) 10' R0-RA-RP	1000	
	Rep. Medias	RM	R5	198	198	2.47	2.23	2'-9'	40-70'	45-90"	3-6rep	10-12'	6x (2'R5) 10' R0-RA-RP	750	
	Rep. Cortas	RC	R5 R6	198	198	2.23	2.05	1'40"-5'	40-70'	20-30"	6-10rep	8-10'	6x(30'R6) 8' R0-RA-RP	30" en R6 + 3-4 de	
Control y PAP	Comp y Contr.	CYC	Prueba						40-70'	T Comp +20%	1-3rep	10-20'	1x800 (máx) + 1x700 (máx) 40'	Prueba 800m	
	Serie rotas	SR	Prueba						Según	Según tramos	1-3rep	2-10'	3x(4x200 15'RA) 40' RA-RP	Prueba 800m	
	Serie simulad.	SS	Prueba						Según	Según esfuerzo	1-3rep	10-20'	2x(200 +400 + 200 15'RA) 40'	Prueba 800m	

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

CAPACIDAD		ENTRENAMIENTO	TIEMPO	FRECUENCIA	DESCANSO (h)
Regenerativo	R0	CE	>30'	3-5	8-24
Ua	R1	CE + CM + CI +	30-90'		
Uan	R2	CV1 + CV2 + IEL	20-45'		
VO2máz	R3	IEL + IEM + RLI	15-40'	2-3	24-36
	R3+	IEM + IIC + RLI	10-20'		
Capacidad an	R4	IEM + IIC + RLI	6-18'		36-48
Potencia an	R5	RM + RC	2'-12'		
P. An. Alact	R6	IIMC + RC	1'40"-8'	8-24	
Fuerza 8(20)1	F HIP		50-70% Máx	2-3	24-48
Fuerza 5(10)4	F FMP o Máx		50-70% Máx	2	48-72

CÁLCULO CARGA (ECOP)

VOLUMEN EN TIEMPO (minutos)	R0	182.88	182.88	137.16	91.44	91.44
	R1	294.525	336.6	378.68	252.45	336.6
	R2	0	0	0	70.38	70.38
	R3	0	0	0	0	0
	R3+	0	0	0	0	0
	R4	0	0	0	0	2.5065
	R5	0	0	0	0	0
	R6	0	0.9225	0.9225	1.476	1.476
FUERZA	45	90	90	90	90	



R0	1	Contenidos de entrenamiento de la Res. Cardiorespiratoria.
R1	2	
R2	4	
R3	6	
R3+	9	
R4	16	
R5	50	
R6	50	
Fuerza	3.1	

CARGA PROPUESTA	R0	182.88	182.88	137.16	91.44	91.44
	R1	589.05	673.2	757.35	504.9	673.2
	R2	0	0	0	281.52	281.52
	R3	0	0	0	0	0
	R3+	0	0	0	0	0
	R4	0	0	0	0	40.104
	R5	0	0	0	0	0
	R6	0	46.125	46.125	73.8	73.8
FUERZA	137.4	274.8	274.8	274.8	274.8	

CÁLCULO CARGA (ECOP)

FUERZA	EJERCICIO	CAT	REP	SERIES	%INT	TOTAL
	Press Banca	3	6	3	0.7	37.8
	CMJ	5	5	4	0.95	95
	Jalón	3	6	3	0.7	37.8
	Cargada	5	4	4	0.8	64
	Sentadilla	3	6	4	0.7	50.4
						114

FUERZA CORE	EJERCICIO	CAT	REP	SERIES	%INT	TOTAL
	Salto comba	1	30	3	0.2	18
	Encorvamientos	1	12	3	0.2	7.2
	Segundo de Triple	4	8	3	0.95	91.2
	Lumbares	1	12	3	0.2	7.2
	Segundo de Triple	4	8	3	0.95	91.2
	Encorvamientos	1	12	3	0.2	7.2
	Pliometría 1 pie	4	8	3	0.85	81.6
	Lumbares	1	12	3	0.2	7.2
	Segundo de Triple	4	8	3	0.95	91.2
						160.8

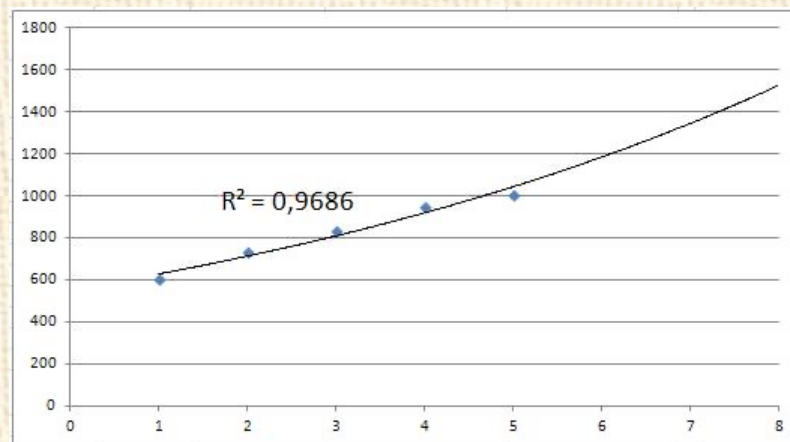
CARGA T	DURACIÓN	CARGA/min
274.8	90	3.0533333333

CÁLCULO GASTO

Sexo (H1óM2) (para fórmula)	1
%Graso	7.07277
Peso (kg)	50
Edad	21
Altura (cm)	166
Peso Graso	3.536385
Peso Magro	46.463615
IMC	18.144869
ICC	0.91
Fumador (0ó1)	0
FCreposito	55
Fcmáx teórica	198

Rangos	Mínima	Máxima	Kcal/h (Charlot)	Kcal/min (Charlot)
R0	126	148	603	10.057
R1	149	162	731	12.183
R2	164	176	829	13.818
R3	184	191	947	15.781
R3+	192	198	1001	16.680
R4 (estim)	-	-	1170	19.500
R5 (estim)	-	-	1350	22.500
R6 (estim)	-	-	1500	25.000
Sesión Fútil	-	-	360	5.993

GASTO BASAL	Harris-Benedict	Katch-Mcardie
	1438.2	1373.61408
Gasto distribuido	Dormir	AF diaria
	0.95	1.4
TRABAJO+LIBRE		
1.2	Sedentario	
1.4-1.5	Ligero	
1.6-1.7	Moderado	
1.8-1.9	Activo	
2-2.4	Muy activo	



GASTO TOTAL	Basal	Factor AF	Total
	1405.907	1.175	1651.9408

PLANIFICACIÓN TEMPORADA DEPORTIVA

-Temporada dividida en dos macrociclos:

- *Macrociclo I (invierno):* 4 Mesociclos (Tradicional con 1 pico de forma)

- *Macrociclo II (verano):* 7 Mesociclos (Sistema ATR)

- 18 Competiciones divididas según nivel

1. Baja: 6 competiciones

2. Media: 8 competiciones (4 control)

3. Alta: 4 competiciones (800-1500 Nacional y Europeo)

CONTROLES DE RENDIMIENTO

- **2 controles de la resistencia aeróbica:** Valoración de la resistencia cardiorrespiratoria. Carrera 10km tras periodo de trabajo de máxima resistencia aeróbica al inicio de temporada y del segundo macrociclo. VO₂max
- **3 Controles de la resistencia anaeróbica:** Valoración mediante test de 400m en competición
- **Controles de la fuerza:** Valoración continua de las sesiones de fuerzas según velocidad de ejecución.
- **5 controles del rendimiento:** 4 según competición, 1 específico (test 1500m)
- **4 controles de antropometría:** Lunes tras protocolarizar, al inicio y final de cada macrociclo (Invierno-Verano).

PLANIFICACIÓN TEMPORADA DEPORTIVA

CALENDARIO ANUAL

2015-2016

septiembre						
L	M	X	J	V	S	D
	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				

octubre						
L	M	X	J	V	S	D
			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	

noviembre						
L	M	X	J	V	S	D
						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						

marzo						
D	L	M	X	J	V	S
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				

abril						
D	L	M	X	J	V	S
			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		

mayo						
D	L	M	X	J	V	S
					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						

diciembre						
L	M	X	J	V	S	D
	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			

enero						
D	L	M	X	J	V	S
				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

febrero						
D	L	M	X	J	V	S
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

junio						
D	L	M	X	J	V	S
	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				

julio						
D	L	M	X	J	V	S
			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	

agosto						
D	L	M	X	J	V	S
						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					

PLANIFICACIÓN TEMPORADA DEPORTIVA: INVIERNO

Periodización tradicional

- **Inicio con baja intensidad**, aumentando progresivamente junto a la forma deportiva. Trabajo de capacidades más generales a más específicas. Existencia de trabajo concurrente y de varias capacidades *
- **Inicio con alto volumen**, descenso a mitad y al final el periodo preparatorio donde se cruza con la intensidad (intensidad supera al volumen en términos de carga)
- **Máxima forma deportiva: En el periodo competitivo.** Momento de volumen más reducido e intensidad se mantiene máxima-submáxima.

*Imprescindible diferenciar las posibles interferencias entre entrenamientos (técnica-fuerza-velocidad-láctico-aeróbico)

Compatibilidad Media

TRABAJO	Estrés Central (F)	Estrés Periférico (FR)		Estrés Central (R)
Volumen	↓	↑	↓	↑
Intensidad	↑	→	↑	↓
METS	<u>Aláctico</u>	Láctico	Láctico	<u>Aláctico</u>
<u>Rep/Series</u>	↓	↑	→	↓
Velocidad	Máxima	Máxima	↑	↓

Baja Compatibilidad

Alta Compatibilidad



PLANIFICACIÓN TEMPORADA DEPORTIVA: INVIERNO

NIVEL COMPETICIÓN		ALTO			MEDIO			BAJO			MICROCICLOS													
		A	Ajute	I	Impacto	CT	Competitiva	C	Carqa	R	Recuperación	PC	Pro-Competitiva											
CICLO		MACROCICLO 1: TEMPORADA INVIERNO																		TRANSICIÓN				
MES		SEPTIEMBRE						OCTUBRE			NOVIEMBRE						DICIEMBRE							
COMPETICIONES								4			3						7 CONT.			3 H300m				
FASE	PERIODO	Preparación Básica						Preparación Específica						Competición						Transición				
	MESOCICLO	INTRODUCTORIO			ENTRANTE			DESARROLLO			ESTABILIZADOR			COMPETITIVO			TRANSICIÓN							
LUNES		01-rep	08-rep	15-rep	22-rep	29-rep	06-oct	13-oct	20-oct	27-oct	03-nov	10-nov	17-nov	24-nov	01-dic	08-dic	15-dic	22-dic	29-dic					
DOMINGO		07-rep	14-rep	21-rep	28-rep	05-oct	12-oct	19-oct	26-oct	02-nov	09-nov	16-nov	23-nov	30-nov	07-dic	14-dic	21-dic	28-dic	04-ene					
N° MICROCILO		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18					
TIP+SESION	PISTA	2	2	3	3	3	3	4	5	3	5	4	6	5	5	6	4	2	2					
	RODAJE	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4					
	GYM	1	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1					
	COMP.	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0					
OBJETIVO PRINCIPAL		R1			R2			R3-R3+						R3+R4			R1							
TIPO MICROCILO		A	C	C	C	R	I	C	I	C	R	I	C	R	C	PC	CT	R	A					
CARGA (ECOP)	EN/SEH	185,88	116,38	112,38	111,84	75,64	188,24	74,28	78,28	58,78	48,64	78,32	63,52	48,42	51,68	55,88	51,88	37,38	114,68					
	● AERO●	715,58	731,68	784,81	883,36	539,86	334,36	788,18	883,24	634,47	536,63	768,43	788,72	539,33	548,31	541,53	528,34	667,67	825,87					
	● AEREO●	8,88	32,63	32,63	56,83	53,54	118,38	126,57	228,88	123,88	157,37	238,85	238,49	175,77	234,73	243,46	228,32	33,57	78,72					
	● FUERZA	197,48	274,88	274,88	274,88	274,88	412,28	197,48	274,88	274,88	412,28	274,88	274,88	274,88	274,88	274,88	197,48	76,33	197,48	197,48				
	● TOTAL	715,58	824,31	816,54	878,25	653,48	483,26	914,74	1117,62	824,27	634,86	935,34	938,31	715,78	738,64	738,33	748,66	787,14	934,53					
VOLUMEN PROPUESTO	R1	36	36	27	18	12	18	8	8	8	8	8	8	8	12	18	18	45	45					
	R2	78	88	85	72	58	85	36	36,6	27	25	27	29,6	16,6	15	25	28	69,2	56					
	R3	8	8	8	8	8	8	5,4	8,4	12	18	7	14,4	12	5,4	4	2	3	8,3					
	R3-	8	8	8	8	8	8	3,6	5,9	12	8	5,2	18	18	12	12	12	8	8,9					
	R4	8	8	8	8,4	8,2	1,8	2,16	4	2,5	2	5	5,2	3,5	5	5,5	6	8,3	8,3					
	R5	8	8	8	8	8	8	8,36	8,4	8,4	8,54	8,36	8,36	8,36	8,5	8,5	8	8	8					
	R6	8	8,3	8,3	1,44	1,44	1,44	8,36	1,2	8	8,3	8,36	8,36	8,36	8,4	8	8	8,18	1,26					
FUERZA	45	38	38	38	38	195	45	38	38	195	38	38	195	45	45	25	45	45						
VOLUMEN TIEMPO (min:sec)	R1	182,88	182,88	137,16	39,44	68,36	31,44	8	8	8	8	8	8	8	45,72	68,36	68,36	228,6	228,6					
	R2	266,35	388,4	328,425	279,36	198,25	171,225	198,38	158,678	182,735	35,125	182,735	82,188	54,732	37,875	35,125	76,4	164,376	285,47					
	R3	8	8	8	8	8	8	33,6	82,5	59,4	29,7	35,64	29,76	16,5	16,5	8	8	23,76	49,58					
	R3-	8	8	8	8	8	8	15,174	22,764	39,72	28,1	19,67	48,464	39,72	15,174	14,24	5,62	8,43	2,523					
	R4	8	8	8	8,398	8,453	4,394	4,3572	3,98	5,7975	4,59	14,075	11,394	8,8925	14,075	12,6225	19,77	2,8655	2,8655					
	R5	8	8	8	8	8	8	8,684	8,76	8,76	1,826	8,684	8,684	8,684	8,35	8,35	8	8	8					
	R6	8	8,5525	8,5525	1,844	1,844	1,844	8,261	8,261	8	8,5525	8,261	8,261	8,261	8,261	8,8725	8	8	8,195	8,195				
FUERZA	45	38	38	38	38	195	45	38	38	195	38	38	195	45	45	25	45	45						
CARGA PROPUESTA	R1	182,88	182,88	137,16	39,44	68,36	31,44	8	8	8	8	8	8	8	45,72	68,36	68,36	228,6	228,6					
	R2	532,7	688,8	646,85	547,32	388,5	342,45	279,36	381,356	285,47	198,25	285,47	164,376	183,584	144,15	138,25	152,2	328,752	418,34					
	R3	8	8	8	8	8	8	264	158,4	398	237,6	118,8	142,56	66	74,28	39,6	8	35,84	166,32					
	R3-	8	8	8	8	8	8	14,844	196,566	282,32	168,82	148,82	242,784	282,32	14,844	67,44	39,72	58,58	15,174					
	R4	8	8	8	8	8	8	88,824	148,848	266,76	177,84	139,38	284,516	222,3	222,3	266,76	266,76	266,76	8	28,887				
	R5	8	8	8	16,888	2,344	66,836	73,3152	148,88	31,8	79,44	183,5	198,344	128,52	183,5	281,36	228,32	39,848	39,848					
	R6	8	8	8	8	8	8	34,2	38	38	51,3	34,2	34,2	34,2	47,5	47,5	8	8	8					
FUERZA	197,4	274,8	274,8	274,8	274,8	412,2	197,4	274,8	274,8	412,2	274,8	274,8	274,8	412,2	274,8	197,4	76,3333333	197,4	197,4					

Garta actividad		6.393	7.254	6.964	5.533	5.587	6.351	4.893	4.517	3.384	3.367	3.786	3.393	2.553	2.798	2.923	2.788
Garta calórica semanal		61.468	63.844	62.588	57.944	58.928	688888	58.361	52.885	47.638	43.383	58.626	49.284	46.686	47.344	48.853	47.285
Garta calórica al día		2.826	2.943	2.988	2.724	2.868	2.828	2.458	2.573	2.385	2.394	2.442	2.389	2.278	2.384	2.338	2.233
CONTROL	RES. AE.						X						X				
	RES. AN.																
	FUERZA				X				X				X				
	RENDIM.			X									X				X
	ANTROP			X					X								X

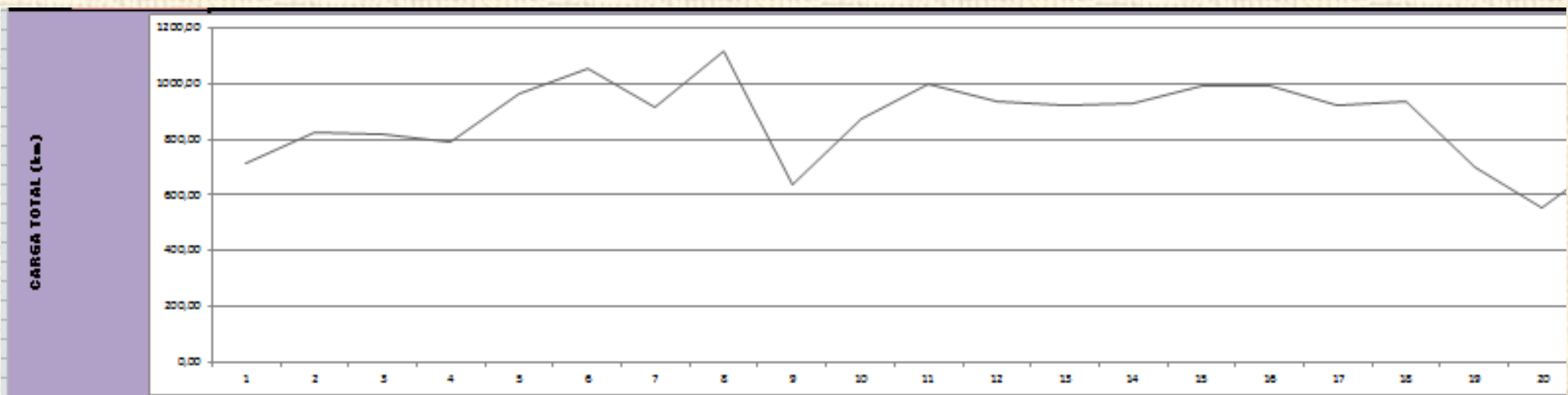
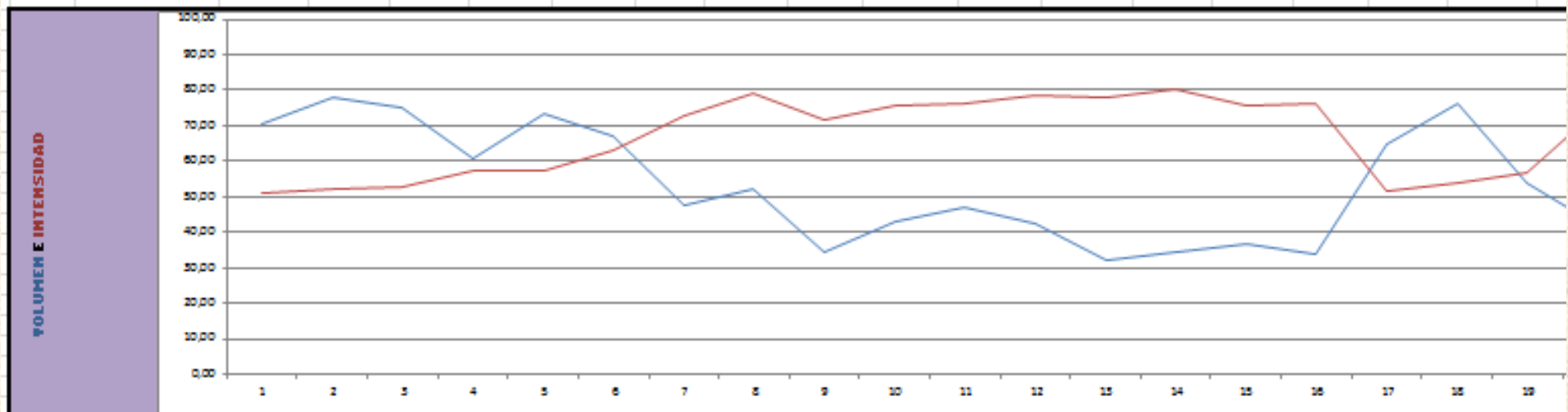


TABLA SENSACIONES MICRO 33

	FECHA	Sesión	Horas Sueño	Calidad	FC Basal	Peso	Ánimo	Entreno	Lugar	Observaciones
Micro33	01-dic	1	7	4	38	70	4	60'cc	Calle	Buenas sensaciones
	02-dic	2	6	4	39	65	5	5x1000	Río	Hice 4x1000, Fatiga excesiva
	03-dic	3	6	3	39	75	5	D		
	04-dic	4	8	5	39	44	8	2x(4x400)	Pista	Perfecto
	05-dic	5	9	7	41	55	8	6x500+1x1000	Pista	Bien pero agujetas de ayer
	06-dic	6	9	6	40	65	7	65'cc	Río	Buenas sensaciones
	07-dic	7	7	5	39	74	6	D		

EJEMPLO MICROCICLO IMPACTO

				LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
MICROCICLO 8	20-oct	CHOQUE	Mañana	Gimnasio		45'R1
	26-oct		Tarde	50' R1 + Técnica + 4x100 pr	2x(4x400 R4) r= 5' d= 10' 1x2000 (R2)	60' R1 con sprint 6" r= 15'
		ECOP		186.44	242	145

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
30' R1 + Técnica	40' R1 + 6x60 r= 2' 30"		30' R1 + Técnica
4x100m R4 r= 2'			
4 x 200 + 2 x 400 (R4). r=3' d= 5'	Gimnasio	2x (200-300-500 R3+) r=3', d= 7'	3x(3x500, R3+-R4)
1 x 800 (R3+)			r= 45" d= 10'
213	241.44	143	210

Métodos:

CE: Trabajo Aeróbico + Recuperación

IEL-IEM-IIC: Trabajo R3, R3+ y R4

RL1-RL2: Trabajo R2, R3+ y R4

SR: Resistencia Específica 1500m

TOTAL	
1381	

CARACTERÍSTICAS

MICROCICLO	CHOQUE
Características	Alto volumen e intensidad, impacto alto.
Número	8
Métodos	CE, IEL-M-C, RL-2, SR
Carga Total	1381 ECOP
Consideraciones	Al final de un meso, continuar con micro de recuperación o puesta a punto

EJEMPLO MICROCICLO COMPETICIÓN

				LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
MICROCICLO 16	15-dic	COMPETITIVO	Mañana	Gimnasio (1/2 Series)		40' R0
	21-dic		Tarde	30'R1 + Técnica	5x500 (R4) r=5' 1x1500 (R3)	4x1500 (R3) r= 3'
		ECOP		135.8	187	165

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
30' R1 + Técnica	30' R0+5'R2 + Técnica	3x500 (R3+-R4) r= 1' + Técnica	CAMPEONATO REGIONAL 200
3x200 R4 r= 2'			
6x800 (R3+R4) r= 4'			
1x1500 (R3)			
384	50	110	56

Métodos:

CE: Trabajo Aeróbico + Recuperación

IEL-IEM-IIC: Trabajo R3, R3+ y R4

RL2: R3+ y R4

SR: Resistencia Específica 1500m

TOTAL	
1088	

CARACTERÍSTICAS

MICROCICLO	COMPETITIVO
Características	Alta intensidad, Bajo volumen (sobre todo al final)
Número	16
Métodos	CE, IEL-M-C, RL2, SR
Carga Total	1088 ECOP
Consideraciones	En semana competitiva, terminar buscando la supercompensación.

EJEMPLO MICROCICLO CARGA

MICROCICLO 14	31-may	Carga	Mañana	25'R0 + Técnica	Gimnasio	
	06-jun		Tarde	200 R5 + 3x(1000 R3+)	2x(1000 R3+) + 2x(500 R4)	2x(1000 R3+)
		ECOP		2x(500 R4)	223	283,4
						146

	Gimnasio			
200 R5 + 2x(1000 R3+)	2x(1000 R3+) + 2x(500 R4)	200 R5 + 2x(1000 R3+)		TOTAL
3x(500 R4)		3x(500 R4)		
196	283,4	168		1299,8

Métodos:

CE: Trabajo Aeróbico + Recuperación

IEL-IEM-IIC: Trabajo R3, R3+ y R4

RL2: R3+ y R4

SR: Resistencia Específica 1500m

CARACTERÍSTICAS

MICROCICLO	CARGA
Características	Volumen e intensidad moderadas o altas
Número	14
Métodos	CE, IEL, IEM, IIC, RL2, SR
Carga Total	1299,8 ECOP
Consideraciones	Carga adaptada a la situación actual del deportista para su desarrollo

EJEMPLO MICROCICLO RECUPERACIÓN

MICROCICLO 9	19-jul	Recuperación	Mañana	Gimnasio		
	25-jul		Tarde	60'R1 + Técnica + 4x100pr	20'r0 + 40' r2	4x200 R3+, r=5' 4x400R3, r=3'
		ECOP		207,4	180	107

	4x200 R4, r=5'			
	4x400R3+, r=3'			
25'r0 + 40'R2	15'r0 + 30'R1	20'R0 + 50' R1		
185	203	120		TOTAL 1002,4

Métodos:

CE: Trabajo Aeróbico + Recuperación

IEL-IEM-IIC: Trabajo R3, R3+ y R4

RL1-RL2: Trabajo R2, R3+ y R4

SR: Resistencia Específica 1500m

CARACTERÍSTICAS

MICROCICLO	RECUPERACIÓN
Características	Alto volumen (R0, R1 sobre todo) y por tanto, baja intensidad.
Número	9
Métodos	CE, IEL, IEM, IIC, RL1, RL2, SR
Carga Total	1002,4 ECOP
Consideraciones	Baja intensidad recuperar y mantener las condiciones adquiridas.

EJEMPLOS DE SESIÓN: TRABAJO REGENERATIVO

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

DÍA: 05/10

TIPO DE MICROCICLO: RECUPERACIÓN

HORA DE COMIENZO: 9:30

HORA DE TERMINACIÓN: 11:30

Carga Total: Baja (Intensidad ↓ Volumen ↑↑)

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Favorecer la recuperación
- Preparar al cuerpo para futuros entrenamientos de alta carga
- Trabajar la resistencia aeróbica
- Trabajar la técnica de carrera

PARTE INICIAL (10')

- Calentamiento (20'): 5' de Movilidad articular (Rotación de tobillos, rodillas y cadera, anteversión-retroversión pélvica, movilidad de hombros adelante y hacia atrás y rotaciones suaves de cabeza) + 5' estiramientos dinámicos (gemelos, cuádriceps, aductores, isquiosurales, abductores psoas-ilíaco)

PARTES PRINCIPAL (85')

- Trabajo de técnica de carrera (15') : 12 x 40m, con descanso activo (d= vuelta a trote moviendo activamente brazos): Realización de ejercicios estáticos (30" Movimiento de brazos 90º de angulación) y dinámicos; Skipping bajo, Skipping alto, Patada circular (Unilateral, realizamos 80m, realizando 3 movimientos circulares con cada pierna, mientras la otra continua en carrera normal), impulso de brazos (realizando saltos impulsándonos solo con los brazos, con los pies juntos), segundo salto de triple (buscando máxima distancia) saltos de gemelos (3 saltos con cada pierna), Skipping ruso acentuando la pierna cada tres, Paso largo (buscando máxima distancia y altura), Skipping normal, talón al glúteo y patada circular en carrera (con ambas piernas, Bilateral)
- Trabajo de resistencia aeróbica (60'): Realización de carrera continua durante 60' a un ritmo constante y suave (Inferior 65%Fcreseva)
- Trabajo de preparación para próxima sesión (5'): 6x80m pr. Se realizarán finalmente, 6 repeticiones en recta de 80m progresivas en velocidad (terminando al final rápido, iniciando lento), con descanso de 40" entre repeticiones.

PARTE FINAL (20')

- Vuelta a la calma (15'): 10' carrera + 10' Estiramientos (20" de cada ejercicio en posición estática, estiramiento de cuádriceps al glúteo, gemelos y sóleo, isquiosurales, glúteo medio y mayor, aductores, abductores y flexores de cadera, tríceps, todos bilaterales, pecho y espalda) + 5' Movilidad Articular (Rotación de tobillos, rodillas y cadera, anteversión-retroversión pélvica, movilidad de hombros adelante y hacia atrás y rotaciones suaves de cabeza) + Respiraciones

EJEMPLOS DE SESIÓN: TRABAJO R3+, PERFECCIONAMIENTO

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		
DÍA: 05/10	TIPO DE MICROCICLO: IMPACTO	HORA DE COMIENZO: 9:00 HORA DE TERMINACIÓN: 10:30
Carga Total: Muy Alta (Intensidad ↑↑ Volumen ↑)		
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: <ul style="list-style-type: none"> • Trabajar la resistencia anaeróbica láctica • Realizar ritmos similares a competición • Mejorar la capacidad de tolerancia al ácido láctico • Trabajar la técnica de carrera 		
PARTE INICIAL (25')	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento (25'): 5' de Movilidad articular (Rotación de tobillos, rodillas y cadera, anteversión-retroversión pélvica, movilidad de hombros adelante y hacia atrás y rotaciones suaves de cabeza) + 15' de carrera progresiva + 5' estiramientos dinámicos (gemelos, cuádriceps, aductores, isquiosurales, aductores psoas-ilíaco) 	
PARTE PRINCIPAL (50')	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de técnica de carrera (10') : 8 x 40m, con descanso activo (d= vuelta a trote moviendo activamente brazos). Realización de ejercicios dinámicos de Skipping alto, Skipping ruso, Talón glúteo, Movimiento circular bilateral, (realizando el movimiento circular de carrera), técnica de brazos, segundo de triple (buscando máxima distancia, skipping bajo y cambio de paso (lunges) avanzando poco a poco. • Trabajo Resistencia Anaeróbica láctica (40'): 2x(4x400m, 22,5km/h, o 1'05", d=2'30") D= 5'. Se realizarán un total de 8 series de 400m a un ritmo de competición de 800m (22,5km/h, 1'05") con pausa entre cada una de las series de 1'30" y una macropausa entre bloques de 5 minutos. 	
PARTE FINAL (15')	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma (15'): 10' carrera + 10' Estiramientos (20" de cada ejercicio en posición estática, estiramiento de cuádriceps al glúteo, gemelos y sóleo, isquiosurales, glúteo medio y mayor, aductores, abductores y flexores de cadera, tríceps, todos bilaterales, pecho y espalda) + 5' Movilidad Articular (Rotación de tobillos, rodillas y cadera, anteversión-retroversión pélvica, movilidad de hombros adelante y hacia atrás y rotaciones suaves de cabeza) + Respiraciones 	

EJEMPLOS DE SESIÓN: PRE-COMPETITIVA

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

DÍA: 10/10

TIPO DE MICROCICLO: PRECOMPETITIVO

HORA DE COMIENZO: 9:00

HORA DE TERMINACIÓN: 10:50

MATERIALES: Ninguno

Carga Total: Muy Alta (Intensidad ↑↑ Volumen ↓)

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Trabajar la resistencia anaeróbica láctica
- Establecer ritmos similares a competición mediante series rotas
- Trabajar la técnica de carrera en condiciones normales y en fatiga similar a competición.

PARTE
INICIAL
(25')

- Calentamiento (25'): 5' de Movilidad articular (Rotación de tobillos, rodillas y cadera, anteversión-retroversión pélvica, movilidad de hombros adelante y hacia atrás y rotaciones suaves de cabeza) + 15' de carrera progresiva + estiramientos dinámicos (gemelos, cuádriceps, aductores, isquiosurales, aductores psoas-iliaco)

PARTES
PRINCIPAL
(40')

- Técnica de carrera (10'): 8 x 40m, con descanso activo (d= vuelta a trote moviendo activamente brazos). Realización de ejercicio estático de técnica de brazos, dinámicos de skipping alto, saltos a la pata coja (cambiando cada 3 de pierna), skipping bajo, segundo de triple (máxima distancia), talón al glúteo, skipping ruso acentuando cada 3, patada circular.
- Series (10'): 3x500 en 1' 22" o Ritmo 1500 r= 25"
- Técnica de carrera (5'): 6 x 40m, con descanso activo (d= vuelta a trote moviendo activamente brazos). Realización de ejercicio estático de técnica de brazos, dinámicos de skipping alto, saltos a la pata coja (cambiando cada 3 de pierna), skipping bajo, segundo de triple (máxima distancia) y skipping ruso

PARTE
FINAL
(25')

- Vuelta a la calma (15'): 10' carrera + 10' Estiramientos (20" de cada ejercicio en posición estática, estiramiento de cuádriceps al glúteo, gemelos y sóleo, isquiosurales, glúteo medio y mayor, aductores, abductores y flexores de cadera, tríceps, todos bilaterales, pecho y espalda) + 5' Movilidad Articular (Rotación de tobillos, rodillas y cadera, anteversión-retroversión pélvica, movilidad de hombros adelante y hacia atrás y rotaciones suaves de cabeza) + Respiraciones

EJEMPLOS DE SESIÓN: CONTROL

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

DÍA: 10/10

TIPO DE MICROCIclo: CONTROL

HORA DE COMIENZO: 9:00

HORA DE TERMINACIÓN: 10:50

MATERIALES: Ninguno

Carga Total: Muy Alta (Intensidad ↑↑↑ Volumen ↓)

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Valorar la resistencia aeróbica máxima a partir de la VAM
- Trabajar la técnica de carrera en condiciones normales y en fatiga similar a competición.

PARTE INICIAL (25')

- Calentamiento (25'): 5' de Movilidad articular (Rotación de tobillos, rodillas y cadera, anteversión-retroversión pélvica, movilidad de hombros adelante y hacia atrás y rotaciones suaves de cabeza) + 15' de carrera progresiva + estiramientos dinámicos (gemelos, cuádriceps, aductores, isquiosurales, aductores psoas-ilíaco)

PARTES PRINCIPAL (40')

- Técnica de carrera (10'): 8 x 40m, con descanso activo (d= vuelta a trote moviendo activamente brazos). Realización de ejercicio estático de técnica de brazos, dinámicos de skipping alto, saltos a la pata coja (cambiando cada 3 de pierna), skipping bajo, segundo de triple (máxima distancia), talón al glúteo, skipping ruso acentuando cada 3, patada circular.
- Test incremental máximo: Aumento progresivo de la velocidad a razón de 4» por vuelta en pista de 400m (10'' menos por km) empezando a 6:00min//km hasta que no se cumpla el tiempo final.
- Técnica de carrera (5'): 6 x 40m, con descanso activo (d= vuelta a trote moviendo activamente brazos). Realización de ejercicio estático de técnica de brazos, dinámicos de skipping alto, saltos a la pata coja (cambiando cada 3 de pierna), skipping bajo, segundo de triple (máxima distancia) y skipping ruso

PARTE FINAL (25')

- Vuelta a la calma (15'): 10' carrera + 10' Estiramientos (20'' de cada ejercicio en posición estática, estiramiento de cuádriceps al glúteo, gemelos y sóleo, isquiosurales, glúteo medio y mayor, aductores, abductores y flexores de cadera, tríceps, todos bilaterales, pecho y espalda) + 5' Movilidad Articular (Rotación de tobillos, rodillas y cadera, anteversión-retroversión pélvica, movilidad de hombros adelante y hacia atrás y rotaciones suaves de cabeza) + Respiraciones

EJEMPLO SESIONES DE FUERZA

ACUMULADO: Descanso 2-3' entre serie y serie

FUERZA	EJERCICIO	CAT	REP	SERIES	%INT	TOTAL
	Press Banca	3	6	3	0.7	37.8
	CMJ	5	5	4	0.95	95
	Jalón	3	6	3	0.7	37.8
	Cargada	5	4	4	0.8	64
	Sentadilla	3	6	4	0.7	50.4
						114

CIRCUITO: Realizar todos los ejercicios sin parones.

FUERZA CORE	EJERCICIO	CAT	REP	SERIES	%INT	TOTAL
	Saltos comba	1	30	3	0.2	18
	Encorvamientos	1	12	3	0.2	7.2
	Segundo de Triple	4	8	3	0.95	91.2
	Lumbares	1	12	3	0.2	7.2
	Segundo de Triple	4	8	3	0.95	91.2
	Encorvamientos	1	12	3	0.2	7.2
	Pliometría 1 pie	4	8	3	0.85	81.6
	Lumbares	1	12	3	0.2	7.2
	Segundo de Triple	4	8	3	0.95	91.2
					160.8	

RESULTADOS Y CONCLUSIONES

1- Planificación Primer Macro ciclo: Se realizó acorde siguiendo los puntos hasta Mitad de Noviembre (lesión tendinosa 3 semanas de baja). Necesario planificar el programa pero ser capaz de improvisar

2- Resultados: Clasificados en el Campeonato Nacional como primeros a pesar de la lesión. Se realizaron en las 3 semanas trabajo de fuerza, compensación muscular y paralelo con bicicleta y natación (mantenimiento de capacidades decisivas)

3- Planificación Segundo Macro ciclo: Planeado sistema ATR desde el inicio debido a la gran cantidad de competiciones, pero, se tuvo que alargar la fase de regeneración y carga inicial al volver a romperse tras la competición y reducir competiciones preparatorias. Nos la jugamos todo a la carta del campeonato.

- Se hace necesario siempre tener en cuenta las competiciones más importantes y periodizar en función de éstas pero, también saber cuando y cómo ajustarse a las circunstancias
- Dejar claro que no por tener que cambiar todo, eso implica lograr un peor resultado (Objetivo de clasificarse entre los 3 primeros y logramos un 1º puesto)
- En el campeonato del mundo, terminamos 4ºs por 2 centésimas de segundo, muy por encima de las expectativas iniciales.

FIN