

# ESPECIALIZACIÓN EN ATLETISMO

Reto obligatorio

Programa de entrenamiento



Alfonso Valero Valenzuela  
David Manzano Sánchez

# ESTUDIO DE APLICACIÓN

- Realizar en formato Word (entre 6 y 10 páginas)
- Incluir los apartados indicados a continuación (pudiendo añadir otros debidamente justificados)

# ESTUDIO DE APLICACIÓN

## 1. Contextualización

- Selección de atleta/atletas y descripción
- Resumen de prueba objetivo (parámetros fisiológicos y técnicos)
- Marcas previas obtenidas

# ESTUDIO DE APLICACIÓN

## 2. Determinación de equipo y medios disponibles

- Número de sesiones a la semana que prevé entrenar.
- Recursos espaciales y materiales disponibles
- Test de valoración previstos

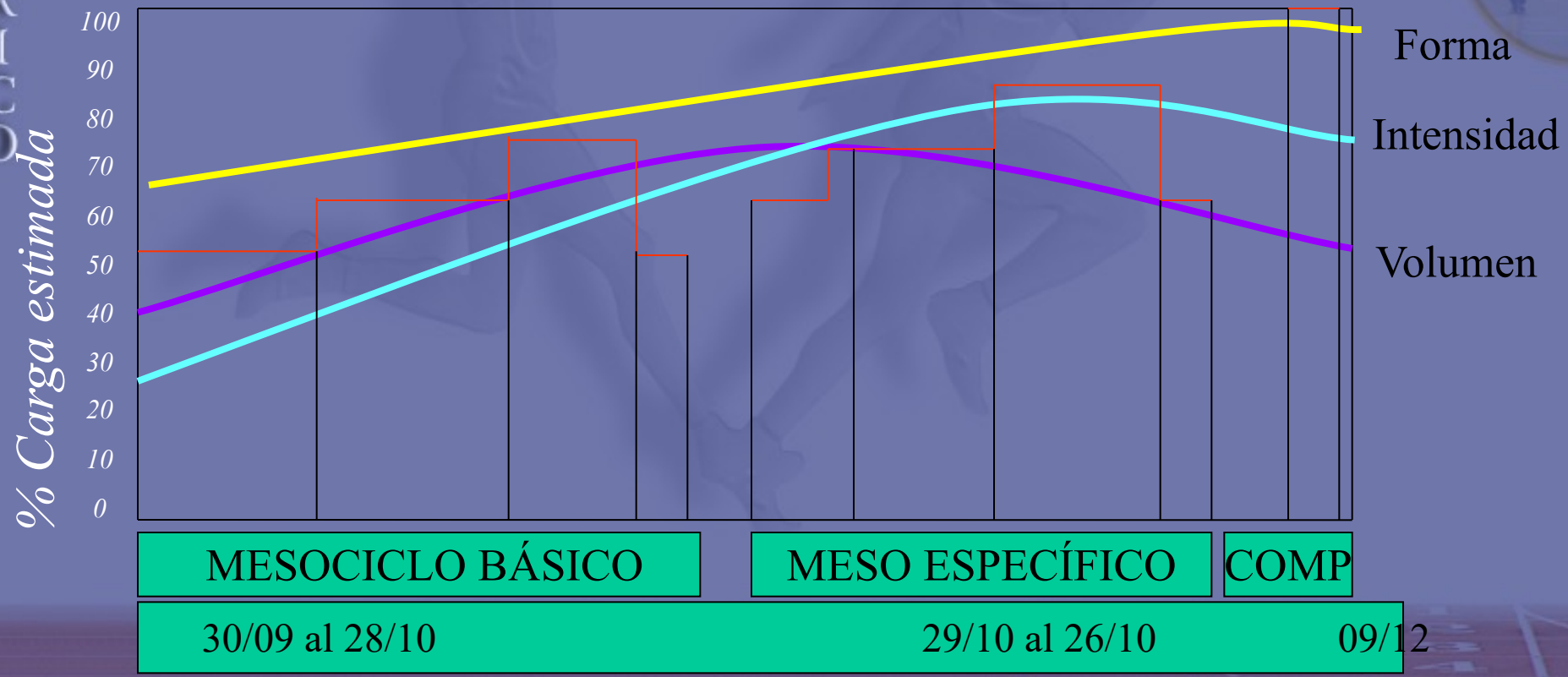
# ESTUDIO DE APLICACIÓN

## 3. Establecimiento de objetivos

- Objetivos y marcas de temporada anterior
- Objetivos a corto y largo plazo (macrociclo y temporada)

# ESTUDIO DE APLICACIÓN

## 4. Planificación macrociclo 1



# ESTUDIO DE APLICACIÓN

## 5. Distribución mesociclos (Ejemplo 800mts. Hacer según prueba)

- Básico:
  - 2/3 mejora técnica carrera y condición física
  - 1/3 mejora umbral anaeróbico y vo2max
- Específico:
  - 1/3 mejora técnica carrera y condición física
  - 2/3 mejora umbral anaeróbico y vo2max

# ESTUDIO DE APLICACIÓN

## 5. Distribución mesociclos y microciclos

MESOCICLO 1:

10							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1							
	L	M	Me	J	V	S	D
MICROCICLO 1 DE CARGA							
SEMANA DEL ____ AL ____ DE 20__							

10							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1							
	L	M	Me	J	V	S	D
MICROCICLO 2 DE CARGA							
SEMANA DEL ____ AL ____ DE 20__							

10							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1							
	L	M	Me	J	V	S	D
MICROCICLO 3 DE IMPACTO							
SEMANA DEL ____ AL ____ DE 20__							

10							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1							
	L	M	Me	J	V	S	D
MICROCICLO 4 REGENERACION							
SEMANA DEL ____ AL ____ DE 20__							

RELLENAR ESTRUCTURA MESOCICLO



# ESTUDIO DE APLICACIÓN

## 6. Desarrollo sesiones

ATLETA:  
 MARCA:

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO:		
DEL AL DE 20		
LUNES Objetivo:		Volumen: Intensidad:
MARTES Objetivo:		Volumen: Intensidad:
MIÉRCOLES Objetivo:		Volumen: Intensidad:
JUEVES Objetivo:		Volumen: Intensidad:
VIERNES Objetivo:		Volumen: Intensidad:
SABADO Objetivo:		Volumen: Intensidad:
DOMINGO Objetivo:		Volumen: Intensidad:
CARGA DE ENTRENAMIENTO SEMANAL		
VOLUMEN TOTAL DE ENTRENAMIENTO EN HORAS Y MINUTOS:		
INTENSIDAD MEDIA (PULS/MIN):		

RELLENAR MICROCICLO ENTRENAMIENTO

# ESTUDIO DE APLICACIÓN

## 7. Conclusiones

ASPECTOS A DESTACAR, LIMITACIONES DEL  
TRABAJO...

# ESTUDIO DE APLICACIÓN

## 8. Bibliografía



# Bibliografía recomendada

- García-Verdugo, M. y Landa, L.M. (2005). *Medio fondo y fondo. La preparación del corredor de resistencia. Atletismo 4*. Madrid: Real Federación Española de Atletismo.