

PLAN DE ENTRENAMIENTO PRIMER SEMESTRE 2009

INFANTILES 8

SEMANA DEL	PRIMER PERIODO												SEGUNDO PERIODO												Total	%
	ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO					
	8 a 12	14 a 19	21 a 26	28 a 2	4 a 9	11 a 16	18 a 23	25 a 2	4 a 9	11 a 16	18 a 23	25 a 30	1 a 6	8 a 13	15 a 20	22 a 27	29 a 3	6 a 11	13 a 18	20 a 25	27 a 1	3 a 8	10 a 15	17 a 22		
MICROCICLO No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	CF	
Tipo de microciclo	PG	PG	PG	PE	PE	PE	PE	PCH	PCH	PR	PR	PR	PG	PG	PG	PE	PE	PE	PCH	PCH	PR	PR	PR			
No. secciones	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
Tarea Fundamental	E	E	E	E	CP	E	E	E	E	CP	TP	PM	E	E	E	E	CP	E	E	E	E	CP	TP	CP		
VOLUMEN (Kms)	3	4	4,4	4,6	4	3,6	4,8	5,3	5,5	4,8			3,6	4,8	5,5	5,3	4,8	3,6	4,8	5,3	5,5	4,8			92	498,169265
Vol-prom x sesion	1	1,3	1,5	1,5	1,3	1,2	1,6	1,8	1,8	1,6			1,2	1,6	1,8	1,8	1,6	1,2	1,6	1,8	1,8	1,6				
Vol. Resistencia 1	2,8	3,8	4,1	4,3	3,8	3,4	4,5	5	5,2	4,5			3,4	4,5	5	5,2	4,5	3,4	4,5	5	5,2	4,5			86,6	94,1304348
Piernas	1,2	1,6	1,8	1,8	1,6	1,2	1,6	1,8	1,8	1,6			1,4	1,9	2,1	2,2	1,9	1,4	1,9	2,1	2,2	1,9			35	40,4157044
Brazos	0,3	0,4	0,4	0,5	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,5			0,4	0,5	0,5	0,6	0,5	0,4	0,5	0,5	0,6	0,5			9,5	27,1428571
Ejercicios Tecnicos	1,1	1,4	1,5	1,6	1,4	1,3	1,7	1,8	1,9	1,7			1,3	1,7	1,8	1,9	1,7	1,3	1,7	1,8	1,9	1,7			27,1	285,263158
Tecnica completa	0,5	0,6	0,7	0,7	0,6	0,5	0,7	0,8	0,8	0,7			0,5	0,7	0,8	0,8	0,7	0,5	0,7	0,8	0,8	0,7			13,6	50,1845018
Recuperacion	0,2	0,2	0,3	0,3	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,2			0,2	0,2	0,3	0,3	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,2				
Rapidez	0,03	0,04	0,04	0,05	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,05			0,04	0,05	0,05	0,06	0,05	0,04	0,05	0,05	0,06	0,05			0,95	1,0326087
Tierra																										
RFG-FRG	30	30	30	30	40	40	40	20	20	20			30	30	30	30	40	40	40	20	20	20			600	38,4615385
Coordinacion	30,15	30,15	30,15	30,15	13,2	13,2	13,2	6,6	6,6	6,6			30,15	30,15	30,15	30,15	13,2	13,2	13,2	6,6	6,6	6,6			360	23,0769231
Flexibilidad	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30			30	30	30	30	30	30	30	30	30	30			600	38,4615385
TOTAL	90,15	90,15	90,15	90,15	83,2	83,2	83,2	56,6	56,6	56,6			90,15	90,15	90,15	90,15	83,2	83,2	83,2	56,6	56,6	56,6			1560	100

PLAN DE ENTRENAMIENTO SEGUNDO SEMESTRE 2009

INFANTILES 8

SEMANA DEL	TERCER PERIODO												CUARTO PERIODO												Total	%
	JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DIC.					
	1 a 6	8 a 13	15 a 20	22 a 27	29 a 3	5 a 10	12 a 17	19 a 24	26 a 31	2 a 7	9 a 14	16 a 21	23 a 28	30 a 5	7 a 12	14 a 19	21 a 26	28 a 2	4 a 9	11 a 16	18 a 23	25 a 30	2 a 7	9 a 14		
MICROCICLO No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Tipo de microciclo	PG	PG	PG	PE	PE	PE	PE	PCH	PCH	PR	PR	PR	PG	PG	PG	PE	PE	PE	PE	PCH	PCH	PR	PR	PR		
No. secciones	3 - 4	3 - 4	3 - 4	3 - 4	3 - 4	3 - 4	3 - 4	3 - 4	3 - 4	3 - 4	3	3	3 - 4	3 - 4	3 - 4	3 - 4	3 - 4	3 - 4	3 - 4	3 - 4	3 - 4	3 - 4	3	3	CF	
Tarea Fundamental	E	E	E	E	CP	E	E	E	E	CP	TP	PM	E	E	E	E	CP	E	E	E	E	CP	TP	CP	Total	%
VOLUMEN (Kms)	3,7	5	5,5	5,8	5	4	5,4	6	6,2	5,4			4	5,4	6	6,2	5,4	4,4	5,8	6,4	6,6	5,8			108	549,430512
Vol-prom x sesion	1,2	1,6	1,8	1,9	1,6	1,3	1,8	1,8	2	1,8			1,3	1,8	2	2	1,8	1,5	1,9	2,1	2,2	1,9				
Vol. Resistencia 1	3,5	4,7	5,2	5,5	4,7	3	5,1	5,6	5,8	5,1			3,8	5,1	5,6	5,8	5,1	4,1	5,5	6	6,2	5,5			100,9	93,4259259
Piernas	1,5	2	2,2	2,3	2	1,6	2,2	2,4	2,6	2			1,6	2,2	2,4	2,5	2,2	1,8	2,3	2,6	2,6	2,3			43,3	42,913776
Brazos	0,4	0,5	0,6	0,6	0,5	0,4	0,5	0,6	0,6	0,5			0,4	0,5	0,6	0,6	0,5	0,4	0,6	0,6	0,7	0,6			10,7	24,7113164
Ejercicios Tecnicos	1,3	1,8	1,9	2	1,8	1,4	1,9	2,1	2,2	1,9			1,4	1,9	2,1	2,2	1,9	1,5	2	2,2	2,3	2			37,8	353,271028
Tecnica completa	0,6	0,8	0,8	0,9	0,8	0,6	0,8	0,8	0,9	0,8			0,6	0,8	0,9	0,9	0,8	0,7	0,9	1	1	0,9			12,9	34,1269841
Recuperacion	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3			0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3				
Rapidez	0,04	0,05	0,06	0,06	0,05	0,04	0,05	0,06	0,06	0,05			0,04	0,05	0,06	0,06	0,05	0,04	0,06	0,06	0,07	0,05			1,06	0,98148148
Tierra																										
RFG-FRG	30	30	30	30	40	40	40	20	20	20			30	30	30	30	40	40	40	20	20	20			600	38,4615385
Coordinacion	30,15	30,15	30,15	30,15	13,2	13,2	13,2	6,6	6,6	6,6			30,15	30,15	30,15	30,15	13,2	13,2	13,2	6,6	6,6	6,6			360	23,0769231
Flexibilidad	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30			30	30	30	30	30	30	30	30	30	30			600	38,4615385
TOTAL	90,15	90,15	90,15	90,15	83,2	83,2	83,2	56,6	56,6	56,6			90,15	90,15	90,15	90,15	83,2	83,2	83,2	56,6	56,6	56,6			1560	100

Competencia Fundamental		CF
Competencia preparatoria		CP
Test pedagogicos		TP
Pruebas psicologicas		PS
Pruebas medicas		PM
Entrenamiento		E
Tipo de microciclo		
M de preparacion general		PG
M de preparacion especial		PE
M de preparacion de choque		PCH
M de preparacion aproximacion		PA
M de preparacion Competitivos		PC
M de preparacion restablecimiento		PR