

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Práctica 4.

2.- Calcular el promedio por meses y semanas. Pasos:

A: Asignar a cada mes de entrenamiento un volumen en % respecto al 100% según el calendario de competiciones que se presenta en la tabla.

OCT	NOV	DIC	ENERO	FEB	MARZO
70%	75%	85%	90%	95%	70%

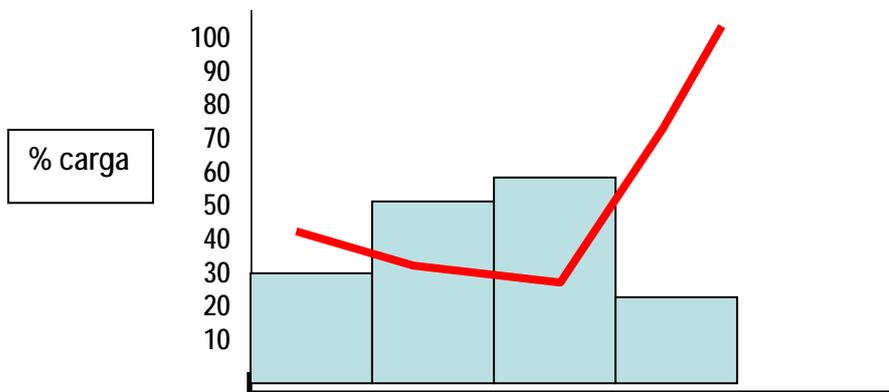
B: Calcula el volumen de kilómetros por cada 1% de carga. Una vez asignado el % a cada mes, se suman y se dividen por el total de kms previstos.

La suma del % total es = 485; por tanto será: $3600/485 = 7.42 \text{ km}$ x cada 1%

C: Calcula el kilometraje mensual. Multiplica cifra obtenida por el porcentaje mensual

$7.42 \times 70 (70\%) = 519,58 \text{ kms}$ a realizar en octubre.

D: Calcula el kilometraje semanal. Asigna unos valores teóricos de carga a cada microciclo en función de la estructura del mesociclo y de las competiciones, y dibújalo en la gráfica. El ejemplo que utilizaremos será un mesociclo clásico con una estructura ascendente de tipo 3:1.



Valores en octubre

3 5 6 2

a) Se suman los valores asignados para cada semana del mesociclo.

Valores asignados $3+5+6+2=16$

b) Así, la primera semana de octubre será = $519,58 \times 3/16 = 97,42 \text{ km}$