

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO (1617). GCAFD. UMH.

UD. 4. LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

PRÁCTICA 2 (UD4.): LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN DEPORTES INDIVIDUALES CÍCLICOS

Te contrata el entrenador de un corredor de maratón de 21 años con una marca de 2 horas y 12 minutos para que te encargues de la planificación y prescripción del entrenamiento de fuerza, en el cual no tiene ningún tipo de experiencia. El deportista, por su rendimiento, tiene un nivel alto. Su objetivo principal es clasificarse para el Campeonato de Europa, dentro de 16 semanas. Completa los espacios en blanco de la siguiente tabla:

MICROCICLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
TIPO	AJUSTE															COMP
COMPETICIÓN				C				B				B				A
FASES DEL CICLO																
MANIFESTACIÓN																
FRECUENCIA																
EJERCICIOS																

A: Competición principal
 B: Competición secundaria
 C: Competición terciaria