

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

UD. 4. LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

PRÁCTICA 1 (UD5.): LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA EN DEPORTES INDIVIDUALES CÍCLICOS

Te contrata una mujer de 45 años de edad porque quiere correr su primera carrera popular de 10 kilómetros dentro de 6 meses. No tiene patología previa pero no ha practicado deporte previamente a ningún nivel. Lleva 2 meses corriendo por su cuenta “a ritmo medio” un máximo de 45 minutos, 4 veces a la semana, pero siente que las últimas 2 semanas no ha mejorado tanto como las anteriores 6. Su disponibilidad para entrenar es total, salvo los domingos, que tiene comida familiar y se le pega el arroz. Rellena la siguiente tabla en la que se reflejará el entrenamiento de las próximas 12 semanas:

MESOCICLOS																
MICROCICLOS	AJUSTE	CARGA	CARGA	REC	CARGA	CARGA	CARGA	REC	CARGA	CARGA	CARGA	REC	CARGA	CARGA	REC	CARGA
COMPETICIÓN																X
RESISTENCIA	AE (VT1)	VO2max	VO2max	VO2max	AE (VT1)	VO2max	VO2max	AE (VT1)	VT2							
FUERZA	FR	F Hip	F Hip	F Hip	F Hip	F Hip	F Hip	F Hip	F Hip							
FRECUENCIA R	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3
FRECUENCIA F	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1

MACROCICLO TRADICIONAL

FR: Fuerza resistencia

En los microciclos de VO₂max y VT2, solo 1 sesión por microciclo (metodología HIT). En los micros de recuperación: una sesión de desarrollo de VT1 y el resto <VT1. Mantener intensidad en entrenamiento de Fza, pero disminución de la frecuencia de entrenamiento (-1 sesión respecto a los micros de carga precedentes).

60 minutos: +/- sobre VT2/UAN

El último micro no es OBJETIVO PRINCIPAL por lo que la competición tiene como objetivo la realización de un entrenamiento de alta intensidad enfocado a VT2 por la duración de esfuerzo esperada.