



## Práctica 006. “RESOLUCIÓN DEL SUPUESTO DE FUERZA”

1617-Planificación del Entrenamiento Deportivo

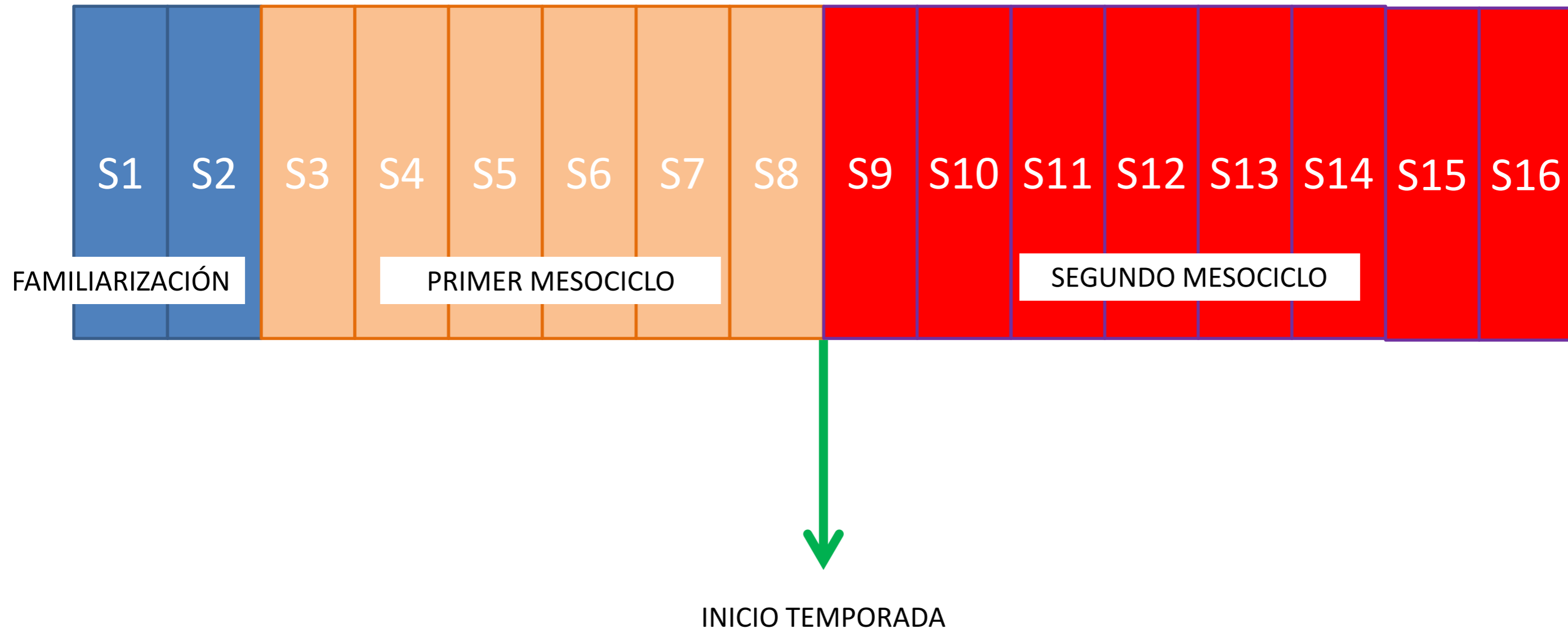
Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

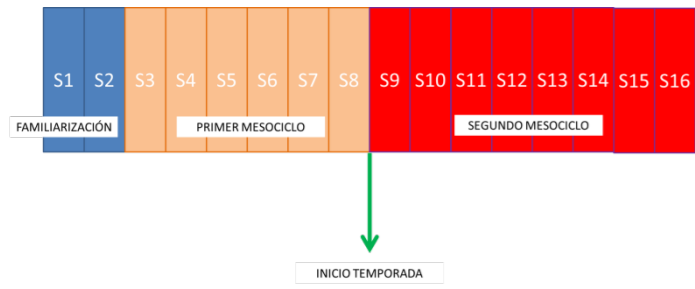
Curso 2017-18 – Segundo semestre

Profesor: Manuel Moya Ramón

Departamento: Psicología de la Salud

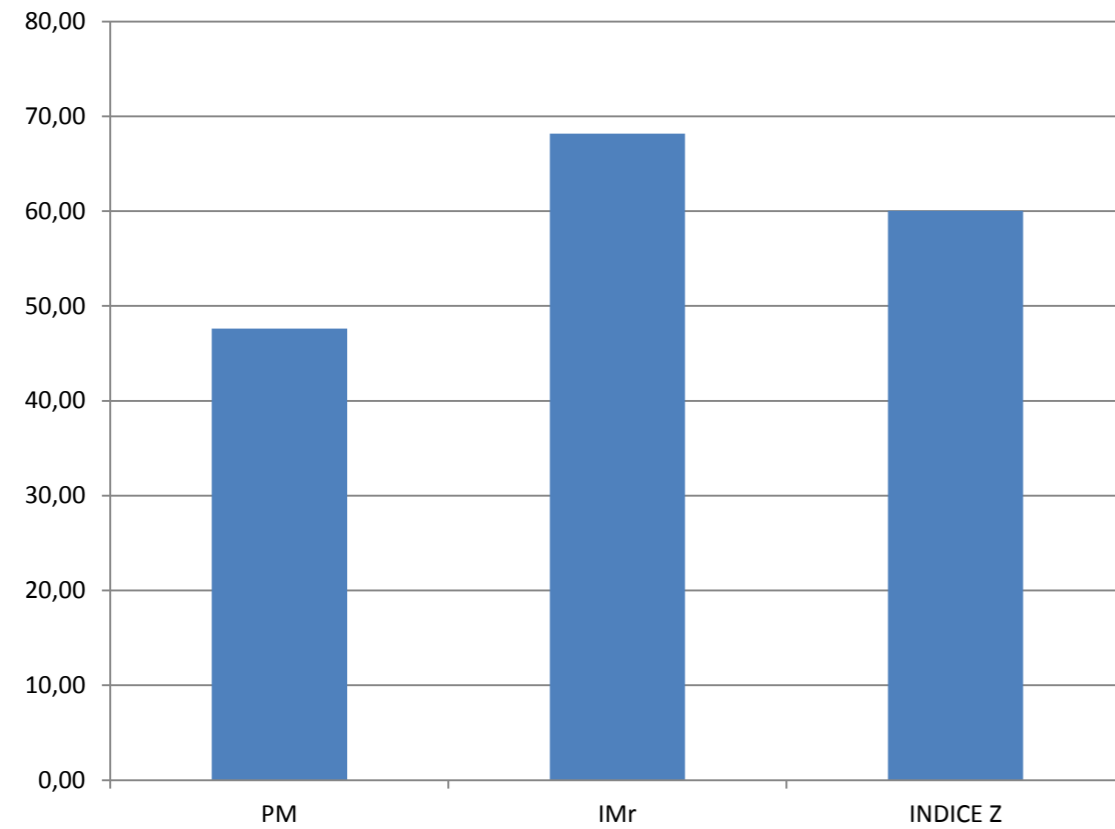
# PROGRAMA 16 SEMANAS ENTRENAMIENTO FUERZA EQUIPO BALONCESTO LEB



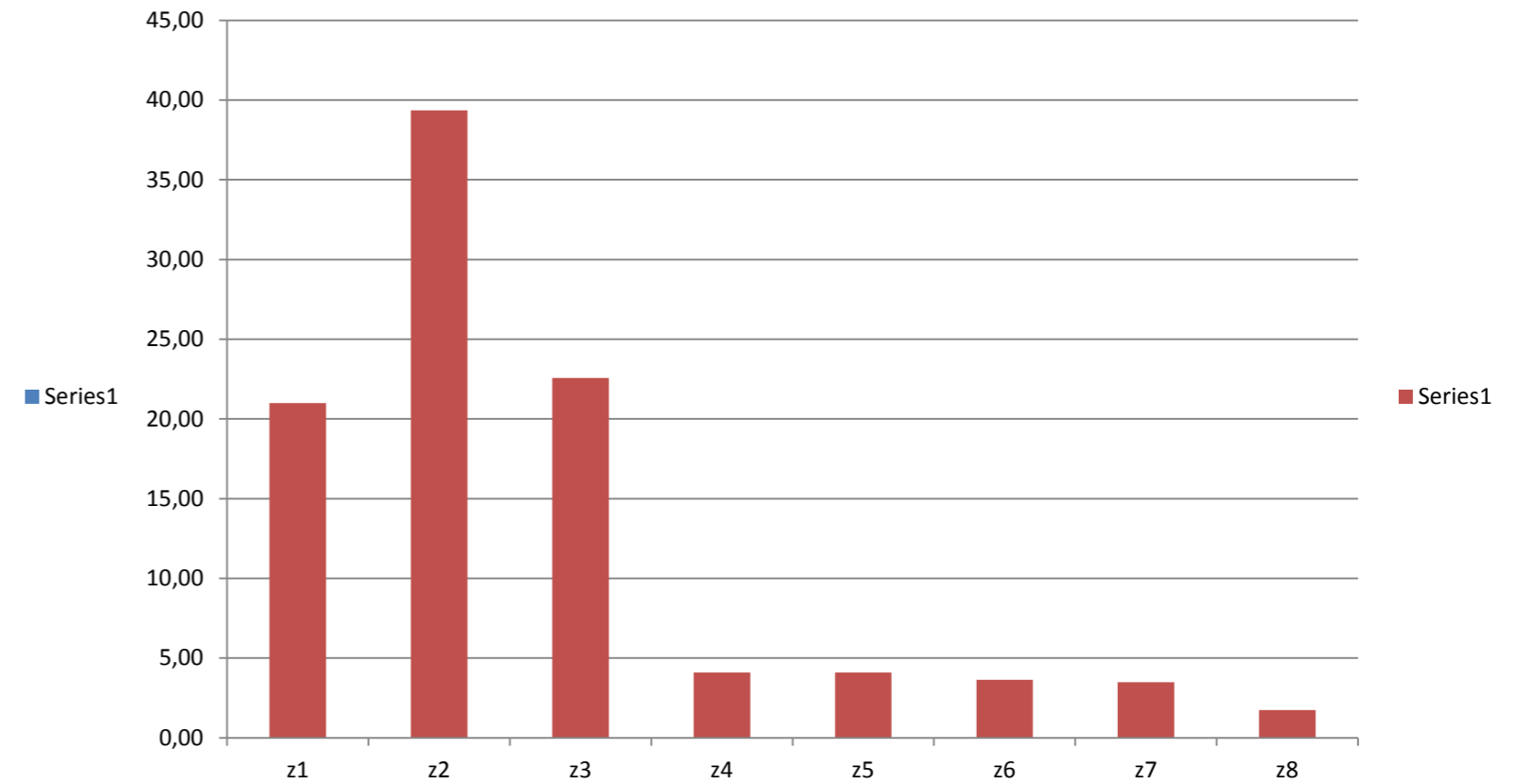


EJERCICIOS	PM	IMr	INDICE Z	REPETICIONES ZONA 1	REPETICIONES ZONA 2	REPETICIONES ZONA 3	REPETICIONES ZONA 4	REPETICIONES ZONA 5	REPETICIONES ZONA 6	REPETICIONES ZONA 7	REPETICIONES ZONA 8
DORSAL POLEA	45,50	65,00	75,68	72,00	135,00	120,00					
PRESS PECHO	52,00	65,00	75,68	72,00	135,00	120,00					
PRESS MILITAR	26,00	65,00	75,68	72,00	135,00	120,00					
SENTADILLA	71,10	71,10	51,66	72,00	135,00	39,00	10,00	10,00	10,00	8,00	6,00
LEG EXTENSION	42,00	60,00	43,20	72,00							
ESTOCADAS	33,33	66,67	86,50		135,00	120,00					
GEMELOS	97,50	65,00	75,68	72,00	135,00	120,00					
CARGADA	38,89	77,20	36,61			18,00	13,75	13,75	10,00	8,00	6,00
ARRANCADA	30,87	69,73	40,38			20,00	16,25	16,25	15,00	16,00	6,00
2DO TIEMPO	38,94	77,20	39,26			20,00	16,25	16,25	15,00	16,00	6,00
<b>PROMEDIOS DEL CICLO</b>	<b>47,61</b>	<b>68,19</b>	<b>60,03</b>	<b>72,00</b>	<b>135,00</b>	<b>77,44</b>	<b>14,06</b>	<b>14,06</b>	<b>12,50</b>	<b>12,00</b>	<b>6,00</b>

RESUMEN DEL CICLO



RESUMEN DEL CICLO

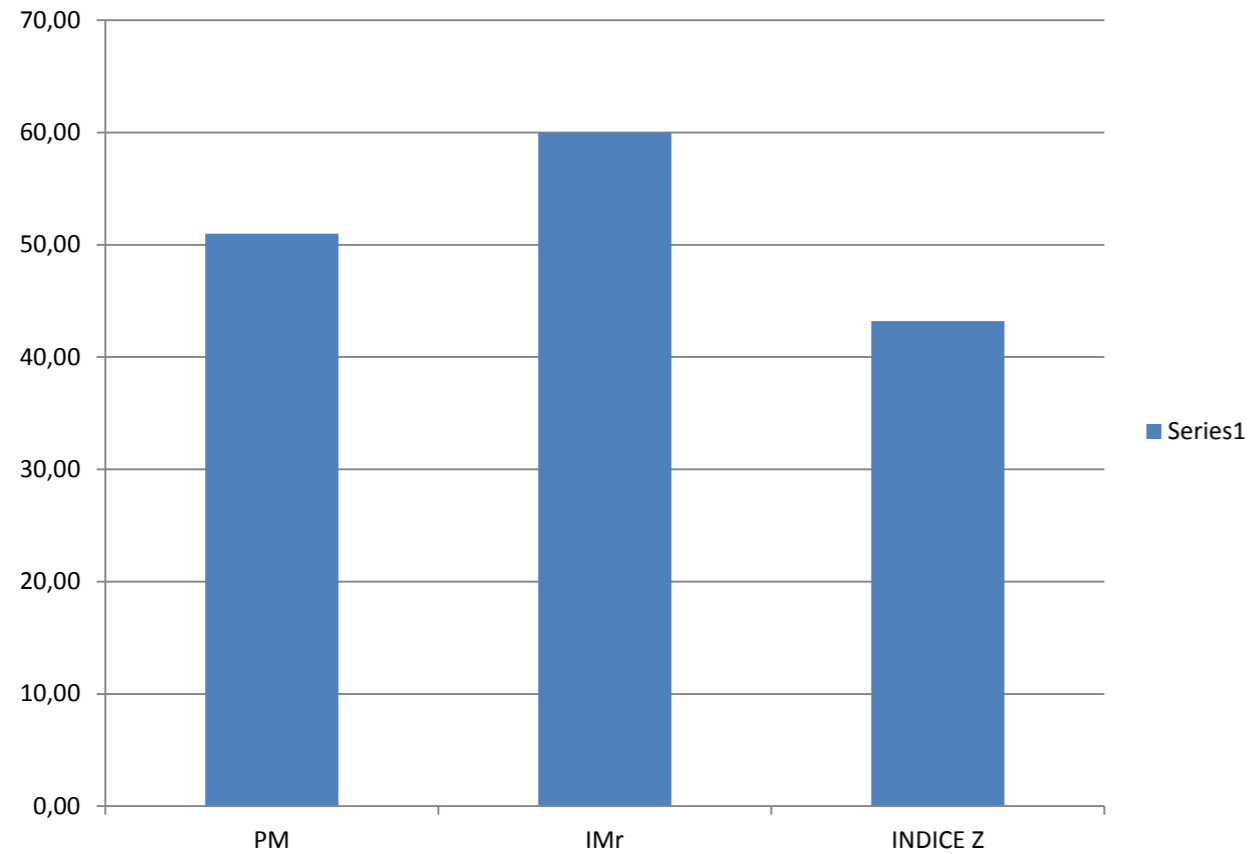


# FAMILIARIZACIÓN

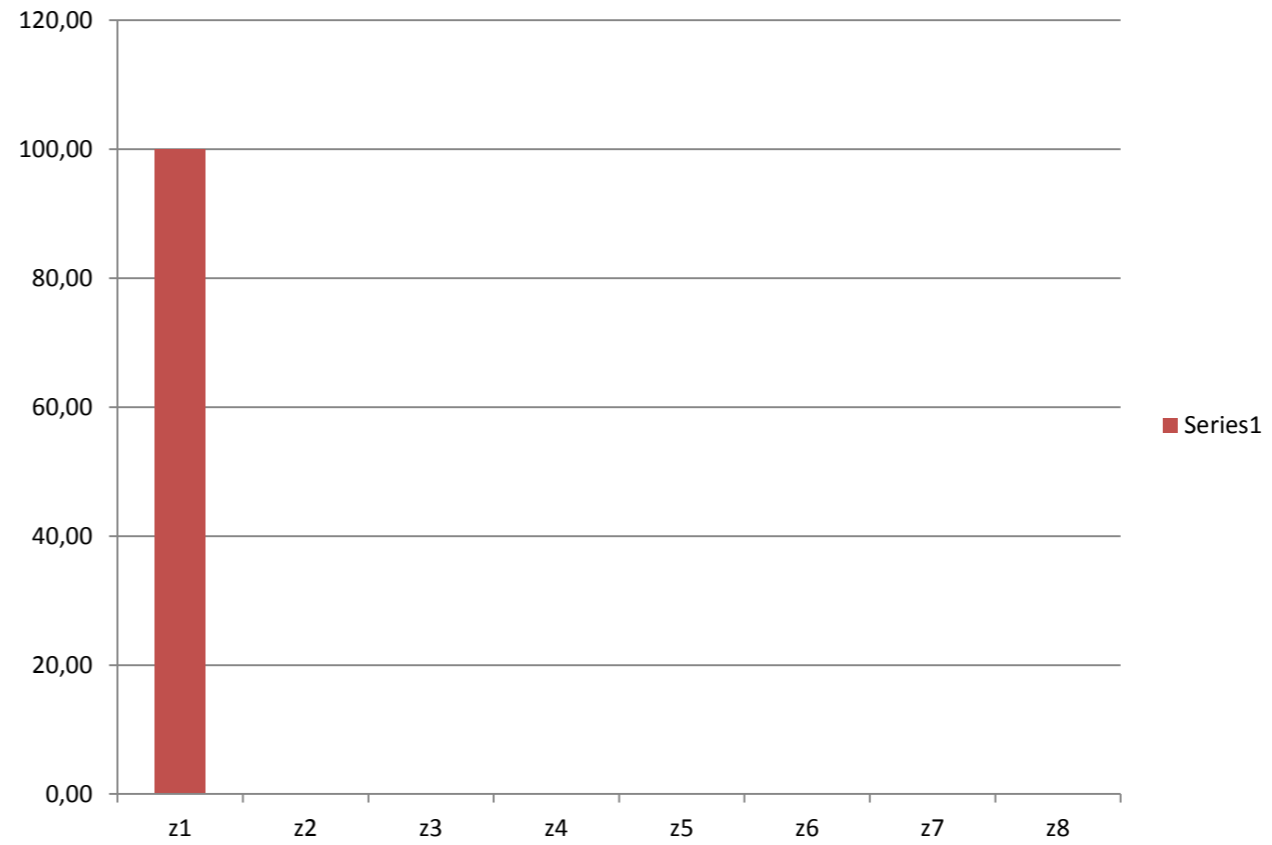


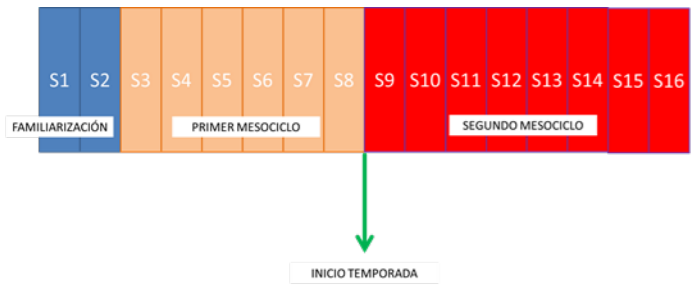
EJERCICIOS	PM	IMr	INDICE Z	REPETICIONES ZONA 1
DORSAL POLEA	42,00	60,00	43,20	72,00
PRESS PECHO	48,00	60,00	43,20	72,00
PRESS MILITAR	24,00	60,00	43,20	72,00
SENTADILLA	60,00	60,00	43,20	72,00
LEG EXTENSION	42,00	60,00	43,20	72,00
ESTOCADAS				
GEMELOS	90,00	60,00	43,20	72,00
CARGADA				
ARRANCADA				
2DO TIEMPO				
<b>PROMEDIOS DEL CICLO</b>	<b>51,00</b>	<b>60,00</b>	<b>43,20</b>	<b>72,00</b>

## PERIODO ADAPTACIÓN



## PERIODO ADAPTACIÓN

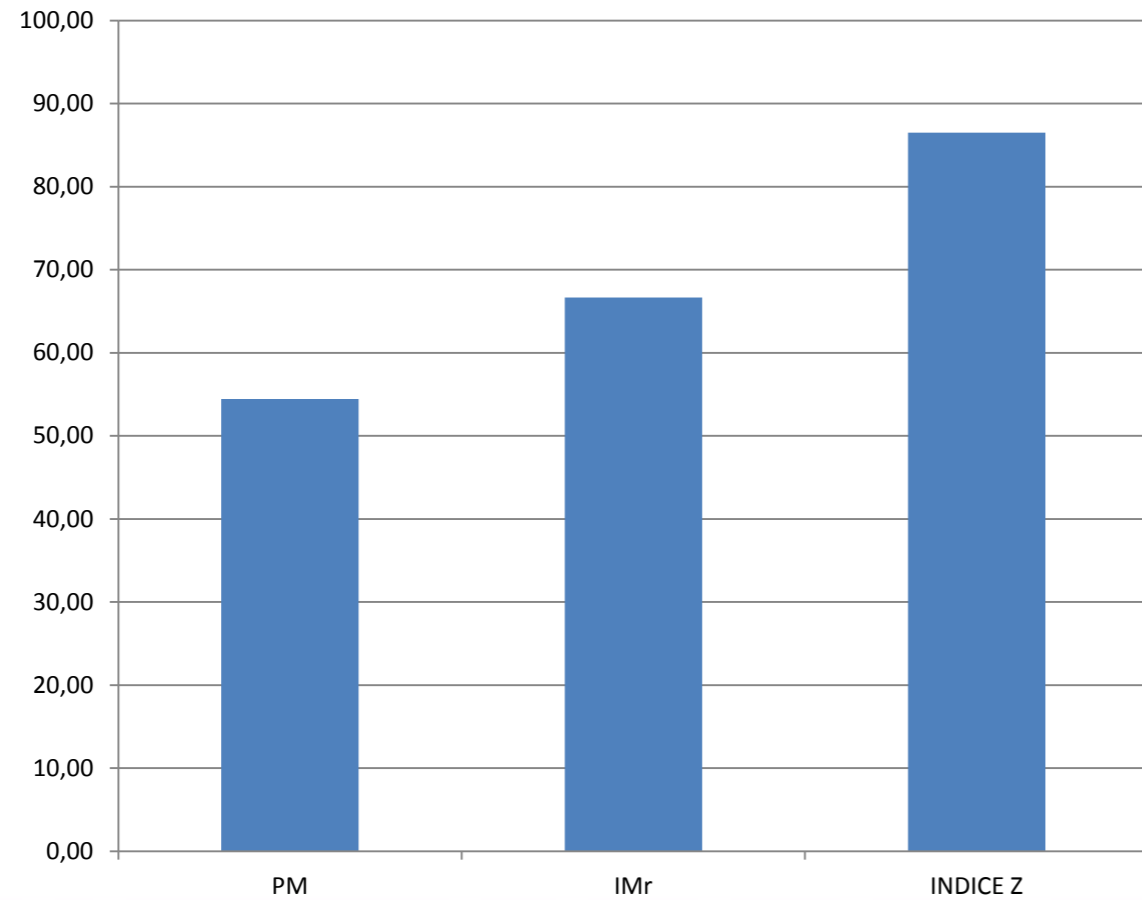




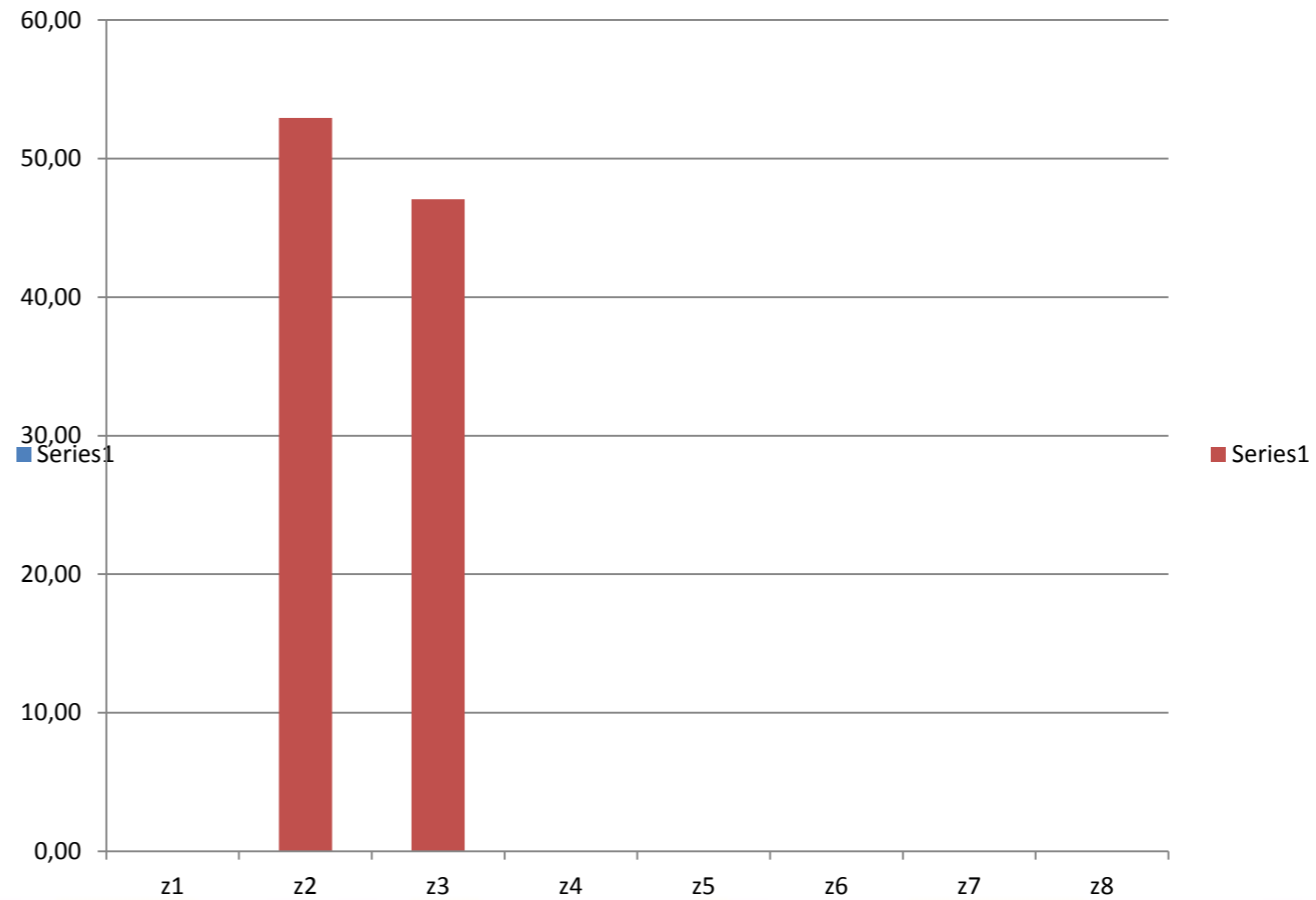
### PRIMER MESO

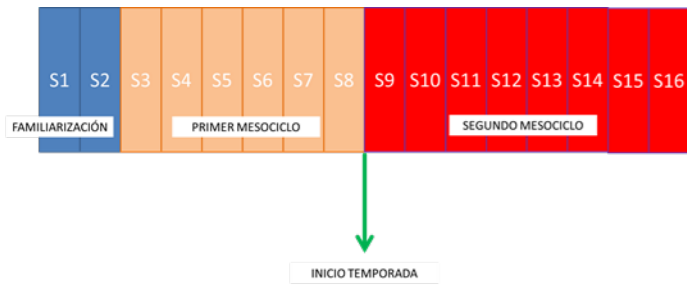
EJERCICIOS	PM	IMr	INDICE Z	REPETICIONES ZONA 1	REPETICIONES ZONA 2	REPETICIONES ZONA 3
DORSAL POLEA	46,67	66,67	86,50		135,00	120,00
PRESS PECHO	53,33	66,67	86,50		135,00	120,00
PRESS MILITAR	26,67	66,67	86,50		135,00	120,00
SENTADILLA	66,67	66,67	86,50		135,00	120,00
LEG EXTENSION						
ESTOCADAS	33,33	66,67	86,50		135,00	120,00
GEMELOS	100,00	66,67	86,50		135,00	120,00
CARGADA						
ARRANCADA						
2DO TIEMPO						
<b>PROMEDIOS DEL CICLO</b>	<b>54,44</b>	<b>66,67</b>	<b>86,50</b>		<b>135,00</b>	<b>120,00</b>

#### PRIMER MESOCICLO



#### PRIMER MESOCICLO

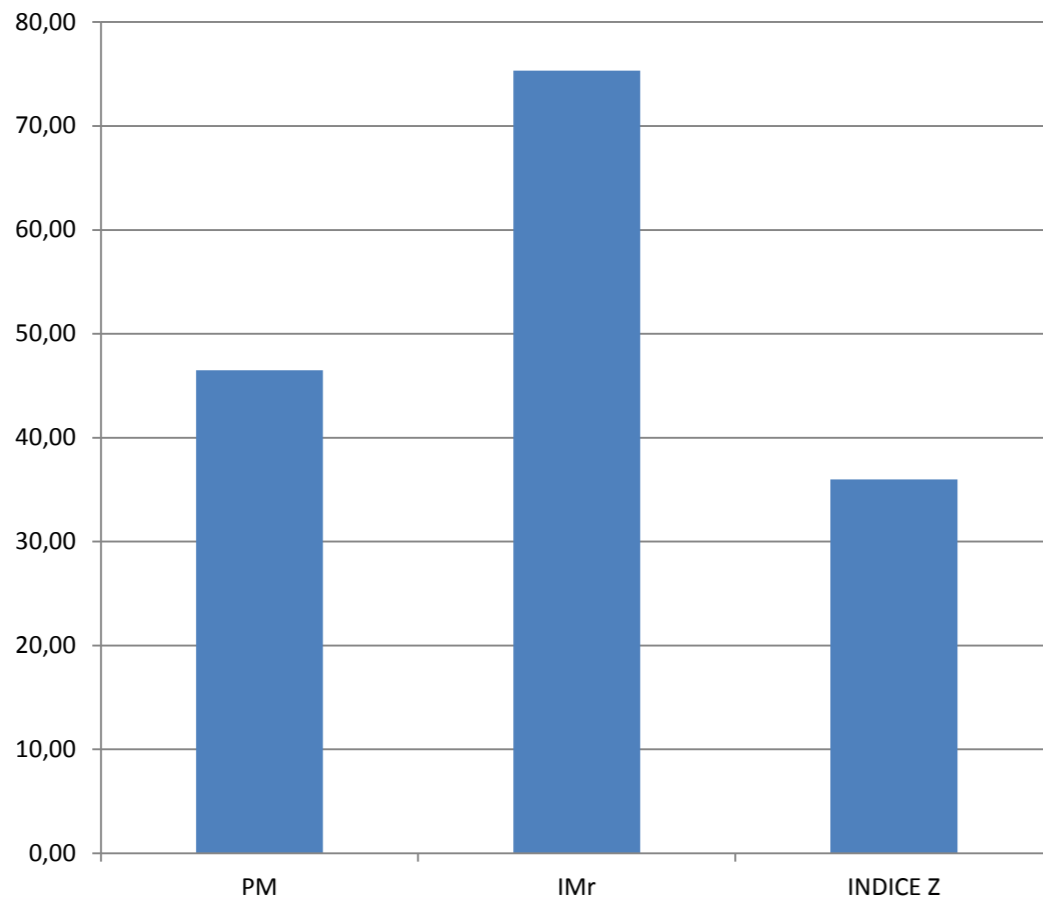




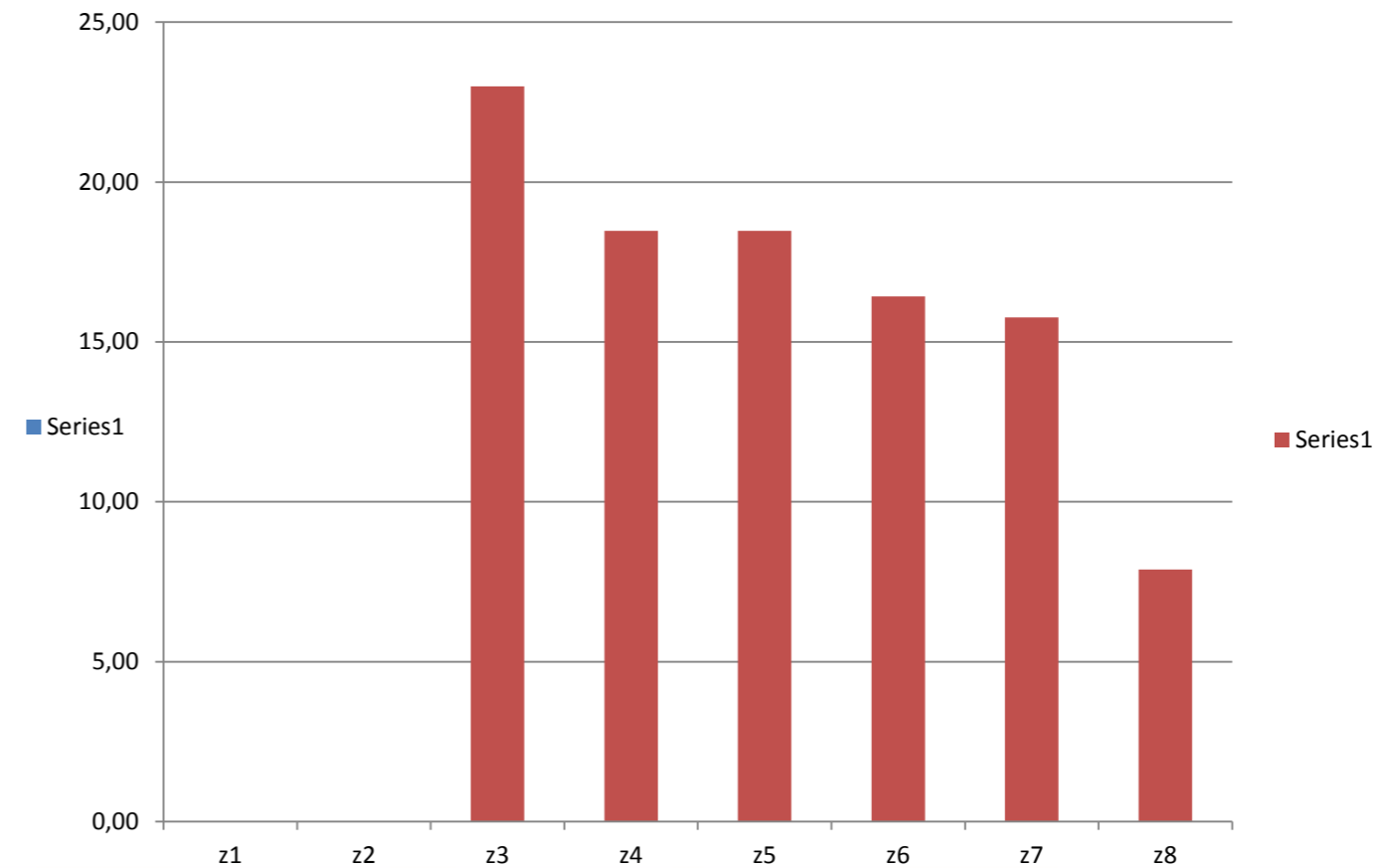
## SEGUNDO MESO

EJERCICIOS	PM	IMr	INDICE Z	REPETICIONES ZONA 1	REPETICIONES ZONA 2	REPETICIONES ZONA 3	REPETICIONES ZONA 4	REPETICIONES ZONA 5	REPETICIONES ZONA 6	REPETICIONES ZONA 7	REPETICIONES ZONA 8
DORSAL POLEA											
PRESS PECHO											
PRESS MILITAR											
SENTADILLA	77,20	77,20	27,65			12,00	10,00	10,00	10,00	8,00	6,00
LEG EXTENSION											
ESTOCADAS											
GEMELOS											
CARGADA	38,90	77,20	36,62			18,00	13,75	13,75	10,00	8,00	6,00
ARRANCADA	30,88	69,73	40,38			20,00	16,25	16,25	15,00	16,00	6,00
2DO TIEMPO	38,94	77,20	39,26			20,00	16,25	16,25	15,00	16,00	6,00
<b>PROMEDIOS DEL CICLO</b>	<b>46,48</b>	<b>75,33</b>	<b>35,98</b>			<b>17,50</b>	<b>14,06</b>	<b>14,06</b>	<b>12,50</b>	<b>12,00</b>	<b>6,00</b>

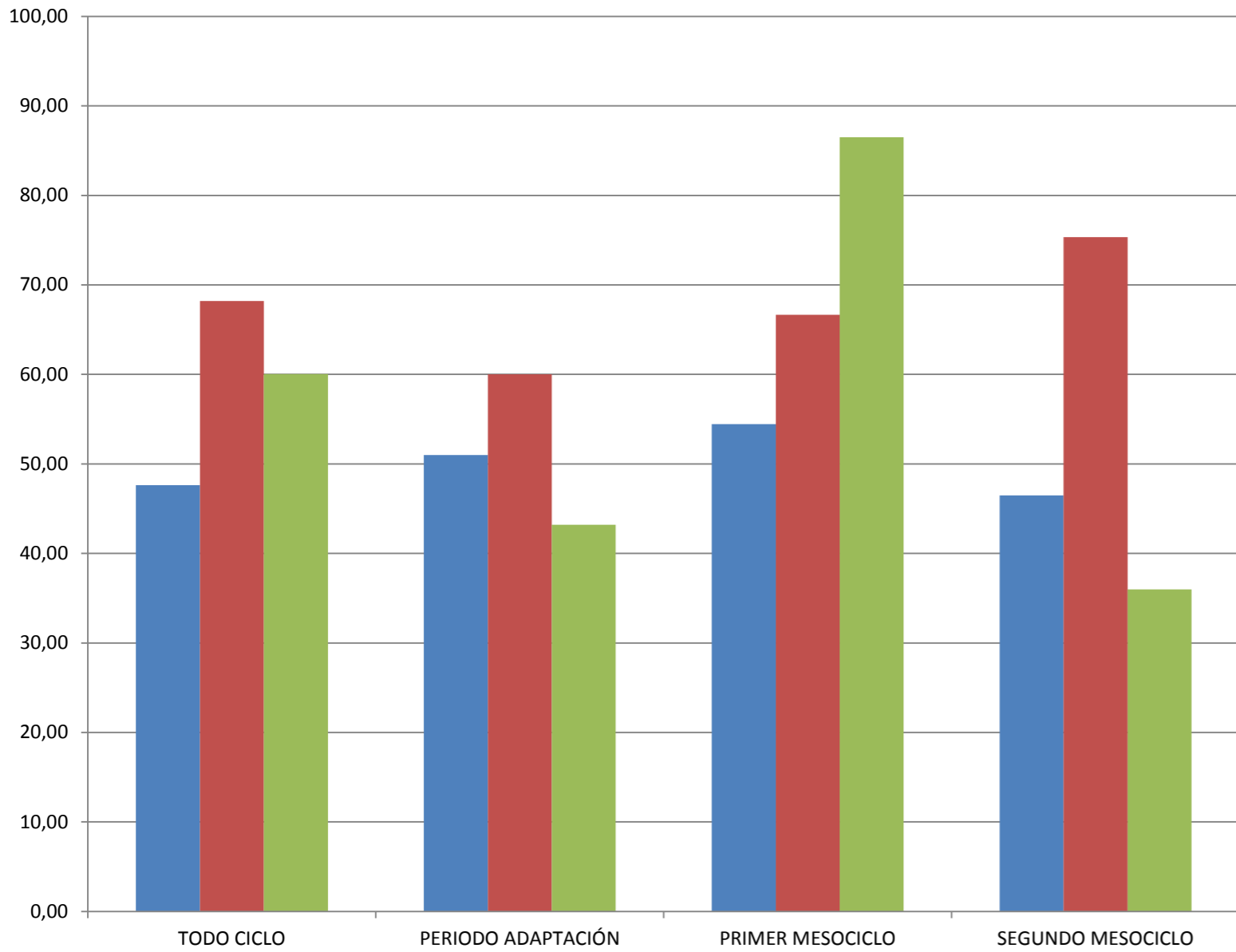
## SEGUNDO MESO



## SEGUNDO MESOCICLO



### RESUMEN GENERAL INDICADORES



### RESUMEN GENERAL INDICADORES

