

PRÁCTICA 7: PLANIFICACIÓN DE RESISTENCIA

Se trata de elaborar dos ejemplos de periodización para dos disciplinas deportivas. La finalidad es alcanzar la mejor forma posible en la competición objetivo:

1. Corredor amateur de 43 años de edad que quiere preparar su próximo maratón. Tiempo hasta el objetivo 12 semanas.
2. Tenista en formación de 16 años de edad que tiene una competición objetivo el primer fin de semana de diciembre. Suponiendo que empezáramos el 1 de octubre a entrenar.

Pasos a seguir

1. Plantea las cualidades a desarrollar (factores de rendimiento)
 - CORREDOR**
 - Velocidad al umbral aeróbico
 - Eficiencia al UA
 - Umbral anaeróbico
 - Consumo máximo de oxígeno
 - TENISTA**
 - RSA
2. Sitúa la/s competición/es secundaria/s y principales.
3. Define el número y tipo de periodos acorde a un modelo de carga.
4. Define el número y tipo de mesociclos y/o bloques
5. Define el número y tipo de microciclos (carga, impacto, ajuste, precompetitivo, competitivo, recuperación)

CORREDOR

SEMANAS	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
BLOQUE	BLOQUE 1. PREPARACIÓN GENERAL				BLOQUE 2. PREPARACIÓN ESPECÍFICA				BLOQUE 3. COMPETITIVA			
OBJETIVOS	UA VO _{2max}				UA UAN				TRABAJO ESPECÍFICO RITMO PRUEBA (UA--UAN)			
MICROCICLO	INTRO	CARGA	CARGA	REC	CARGA	IMPACTO	IMPACTO	REC	CARGA	CARGA	TAPER	COMP
COMPETICIÓN	NO	NO	NO	10K	NO	NO	NO	21K	NO	NO	NO	42K

TENISTA

SEMANAS	9	8	7	6	5	4	3	2	1
BLOQUE	BLOQUE 1. PREPARACIÓN GENERAL			BLOQUE 2. PREPARACIÓN ESPECÍFICA					COMP
OBJETIVOS	DESARROLLO AERÓBICO DE BASE MEJORA VO _{2M} Y TOLA			HABILIDAD PARA REPETIR SPRINTS MEJORA VO _{2M} Y TOLA					
MICROCICLO	INTRO	CARGA	REC	CARGA	CARGA	CARGA	CARGA	REC	COMP
COMPETICIÓN	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SÍ

Segunda parte

6. Diseña un microciclo tipo para cada una de las fases o mesociclos/bloques

CORREDOR

FASE	GENERAL						
DIA	L	M	X	J	V	S	D
AM	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	GYM	UA
PM	GYM	VO2	UA	VO2	OFF	OFF	OFF
FASE	ESPECIFICO						
DIA	L	M	X	J	V	S	D
AM	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	UAN	UA
PM	UAN	GYM	UA	GYM	OFF	UA/REC	
FASE	COMPETITIVO						
DIA	L	M	X	J	V	S	D
AM	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	COMP	REC
PM	UA	RP	UA	OFF	UA+ACT	OFF	OFF

RP: RITMO PRUEBA; ACT: ACTIVACIONES

TENISTA

FASE	GENERAL						
DIA	L	M	X	J	V	S	D
AM	PISTA	UA	OFF	PISTA	OFF	PISTA	UA
PM	GYM	PISTA	UA	VO2	PISTA	OFF	OFF
FASE	ESPECIFICO						
DIA	L	M	X	J	V	S	D
AM	PISTA	PISTA	PISTA	PISTA	PISTA	PISTA	PISTA
PM	RST	GYM	RST	GYM	GYM	OFF	OFF
FASE	COMPETITIVO						
DIA	L	M	X	J	V	S	D
AM	PISTA	PISTA	COMP	COMP	COMP	COMP	COMP
PM	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF

COMP: COMPETICIÓN

7. Para la cualidad que consideres más determinante, elabora una progresión de carga en cuatro semanas de duración

CORREDOR

VO2max -- 4 SEMANAS. PERIODO GENERAL	
S1	3/SEMANA 4x2 min/2min rest
S2	2/SEMANA 3x4 min/4min rest
S3	2/SEMANA 4-5x4 min/4min rest
S4	1/SEMANA 2x (3x4 min/4min rest)

TENISTA

Repeated sprint training -- 4 SEMANAS. PERIODO ESPECIFICO	
S1	2/SEMANA 3-4x (4x(10 sec / 30 sec)/ 4min rest
S2	2/SEMANA 5-6x (4x(10 sec / 30 sec)/ 4min rest
S3	2/SEMANA 3x (5x4 sec sprint/ 16 sec rest)/ 4.5min rest
S4	3/SEMANA 4x (5x4 sec sprint/ 16 sec rest)/ 4.5min rest