

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	A					T							R			
TIPO	AJUSTE	CARGA	CARGA	CARGA	REC*	CARGA	CARGA	IMPACTO	REC	IMPACTO	IMPACTO	REC	CARGA	IMPACTO	PRECOM	COMP
COMPETICIÓN				C				B				B				A
FASES DEL CICLO	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5
MANIFESTACIÓN	FR	FR	FMH	FMH	FMH	FMN	FMN	FMN	FMN	FMN	FMN	FMN	FMN	FMN	FMN	
FRECUENCIA	2	2	3	3	2	3	3	2	1	3	1	1	1	1	1	NO
EJERCICIOS	BS (HALF, PARALLER) HIP THRUST* ROMANIAN SQUAT ANKLE PLANTAR FLEX *Alternar con aprendizaje deadlift				BS (HALF, PARALLER) DEADLIFT ROMANIAN SQUAT ANKLE PLANTAR FLEX				BS (HALF, PARALLER) DEADLIFT ROMANIAN SQUAT ANKLE PLANTAR FLEX				BS (HALF, PARALLER) DEADLIFT ANKLE PLANTAR FLEX¿?			

A: Competición principal

B: Competición secundaria

C: Competición terciaria

*REC O AJUSTE (Y QUE FORME PARTE DEL BLOQUE DE TRANSFORMACIÓN)