

## PRÁCTICA 9: PLANIFICACIÓN DEL MICROCIclo

Se trata de elaborar dos ejemplos de estructuración microcíclica para dos disciplinas deportivas. El objetivo es concretar el trabajo a realizar (fuerza y resistencia) durante un microciclo concreto dentro de la planificación.

Ejemplo 1. Jugador de baloncesto. Microciclo 3.

Ejemplo 2. Esquiador de fondo. Microciclo 3.

### Pasos a seguir

1. Determina de qué tipo de microciclo se trata y dentro de qué tipo de mesociclo/periodo lo ubicarías.
2. Plantea el calendario de entrenamientos dentro del microciclo y los ejercicios a trabajar (volumenes e intensidades).

### Esquiador de fondo

#### Microciclo de Impacto englobado dentro de un mesociclo de desarrollo

El objetivo será el desarrollo de la eficiencia aeróbica mediante sesiones de larga duración a intensidades en torno al umbral aeróbico (4 sesiones) y de la fuerza máxima (3 sesiones). Una única sesión de carga alta de desarrollo del umbral anaeróbico (muy específico para la prueba) y una de recordatorio y/o iniciación al desarrollo de VO<sub>2</sub>max. Dos sesiones de recuperación (2) y dos de descanso total (2).

SESIÓN	L	M	X	J	V	S	D
AM	LVT1	LVT1	FZA MAX	VO2MAX	LVT1	VT2	VO2MAX
PM	FZA MAX	REC	LVT1	DESCANSO	REC	FZA MAX	DESCANSO

CARGA	++++
	+++
	++

**LVT1** ALTO VOLUMEN A LA INTENSIDAD DE PRIMER UMBRAL VENTILATORIO

**FZA MAX** FUERZA MÁXIMA

ENTRENAMIENTO DE DESARROLLO DEL SEGUNDO UMBRAL

**VT2** VENTILATORIO

**VO2MAX** ENTRENAMIENTO DE DESARROLLO DEL VO<sub>2</sub>MAX

**REC** SESIÓN DE RECUPERACIÓN O PREVENCIÓN

Jugador de baloncesto.

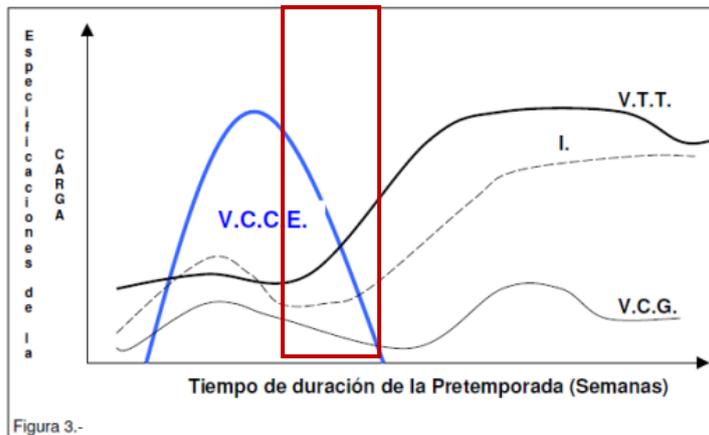


Figura 3.-

V.C.C.E. = Volumen concentrado de condición específica.  
 V.T.T. = Volumen de Técnica-Táctica.  
 V.C.G. = Volumen de condición genérica.  
 I. = Intensidad



Tercera semana de pretemporada

Alto volumen de **condición específica**. Empieza a aumentar el volumen **técnico-táctico**.  
 Importancia del trabajo integrado.

SESIÓN	L	M	X	J	V	S	D
AM	Prevención/Rec	Fuerza Max		Partido Amistoso	Prevención/Rec		Partido Amistoso
PM	Tec-Tact	Tec-Tact Resistencia	Tec-Tact		Tec-Tact Resistencia	Tec-Tact	