

PRÁCTICA 8: EL CICLO DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y SUS FASES

Se trata de elaborar un ejemplo de ciclo para tres casos diferentes. La finalidad es alcanzar objetivo con unos niveles de fuerza óptimos para cada caso:

1. Jugador de fútbol de 2ºB en la temporada 2018-19
2. Ciclista sub-23 con objetivo Copa de España, que inicia sus entrenamientos el 1 de Diciembre de 2018 (2018-19)
3. Mujer de 45 años, sedentaria y sin patologías.

Pasos a seguir

1. Plantea el calendario competitivo/objetivos de cada caso
2. Sitúa las fechas de inicio y/o final para el/los ciclo/s de fuerza que vayas a realizar
3. Define las fases a realizar y la duración de las mismas.
4. Define el número y tipo de ejercicios que vas a realizar, así como el volumen (frecuencia semanal) e intensidad en cada fase (CE o RM).

Segunda parte

5. Diseña un entrenamiento para cada una de las fases planteadas de un único caso (futbolista, ciclista o persona sedentaria)
6. Cuantifica ese entrenamiento con el método del índice de carga "Z"
 - Peso medio (PM): kg totales/nº reps
 - Intensidad media relativa (IMr): % que representa el PM de 1RM $(PM/1RM)*100$
 - Índice de carga "Z": $(IMr*no\ reps)/100$

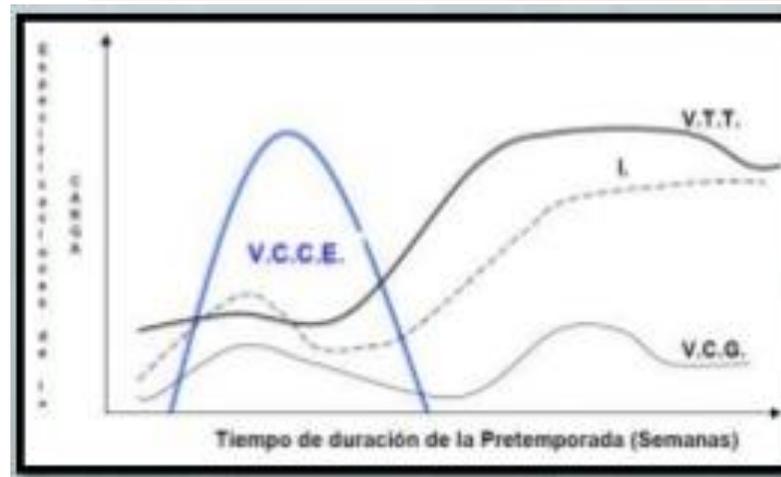
	FDM	FUERZA EXPLOSIVA			
		CARGAS ALTAS	CARGAS MEDIAS	CARGAS LIGERAS	RESISTENCIA A LA FUERZA
Baloncesto	++/+++		++	+++	+++
Balonmano	+++		+++	+++	+++
Carreras cortas	+++		+++	++	++
Carreras medio fondo	+ / ++			++/+++	++++
Esgrima	+++		+++	+++	++/+++
Fútbol	++		+ / ++	+++	++/+++
Gimnasia artística	++++		+++	+++	+++ / +++++
Gimnasia rítmica	++			+++	++/+++
Halterofilia	+++++	+++++	+++		++/+++
Hockey hierba	++/+++		+ / ++	+++	++/+++
Judo	+++ / +++++	++	++++	++	++++
Lucha	+++ / +++++	++	++++	++	++++
Lanzamientos	++++	+ / ++	+++ / ++	++	+ / ++
Natación fondo	+ / ++		++	++	++++
Natación velocidad	+++		+++	+++	+++
Piragüismo	+++ / +++++	++	+++	++	+++++
Remo	+++ / +++++	++	+++	++	+++++
Saltos	+++ / +++++	++	+++++	++/+++	+ / ++
Tenis	++		+ / ++	+++	+++
Voleibol	++		++	+++++	+++ / +++++

División de los deportes en tres grandes grupos:

1. Grupo A: necesidades de FDM altas o muy altas (++++, +++++)
2. Grupo B: necesidades de FDM medias (+++)
3. Grupo C: necesidades de FDM escasas y bajas (+, ++)

Jugador de fútbol de 2ºB en la temporada 2018-19

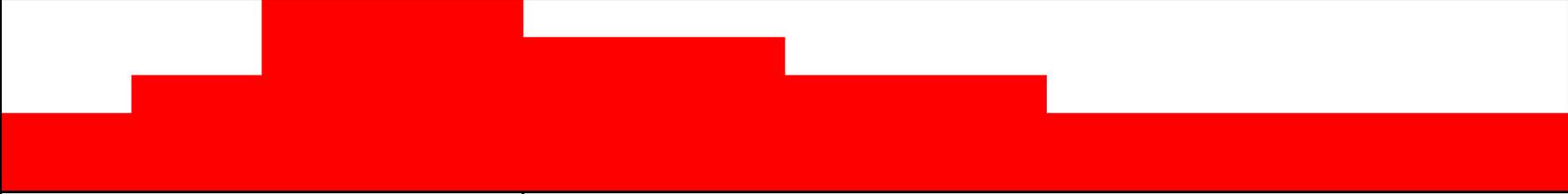
Semanas	1	2	3	4	5	6
	21-22 Jul	28-29 Jul	04-05 Ago	11-12 Ago	18-19 Ago	25-26 Ago
	Adaptación Ciclo de Fuerza 1					
	Fase 2	Fase 2	Fase 2	Fase 3-4	Fase 3-4	



PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Práctica 8.

	2ª fase	2ª fase	2ª fase	3-4ª fase	3-4ª fase
Objetivos	Fza máxima Fza explosiva Fza útil	Fza máxima Fza explosiva Fza útil	Fza máxima Fza explosiva Fza útil	Mantener fza máx Mantener fza explos Mantener máx poten Optimizar fza útil	Mantener fza máx Mantener fza explos Mantener máx poten Optimizar fza útil
Vol sobrecarga	2 días/sem	2 días/sem	2 días/sem	2 días/sem	1 día/sem
	Días x Series x rep				
Leg-Ext	1 x 2 x 8	1 x 2 x 6	1 x 2 x 6 unilat	1 x 2 x 8	-
Leg-Curl	1 x 2 x 8	1 x 2 x 6	1 x 2 x 6 unilat	1 x 2 x 8	-
Abd-Add	1 x 2 x 8	1 x 2 x 6	1 x 2 x 6	1 x 2 x 8	-
Sentadilla	2 x 3 x 6	2 x 3 x 6	2 x 3 x 6	1 x 3 x 4	1 x 3 x 4
Lunge	2 x 3 x 6	2 x 3 x 6	2 x 3 x 6	1 x 3 x 4	1 x 3 x 4
Específicos	++	++	+++	+++	++++
	% RM				
Leg-Ext	70	75	75	80	-
Leg-Curl	70	75	75	80	-
Abd-Add	70	75	75	80	-
Sentadilla	75	80	80	85	85
Lunge	75	80	80	85	85
Específicos					
Mantener la velocidad de ejecución alta/máxima					

CICLISTA

MICRO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
FASE	FASE 1-2	FASE 1-2	FASE 1-2	FASE 1-2	FASE 4	FASE 4	FASE 4	FASE 4	MANTENIMIENTO			
CARGA												
CUALIDAD	FUERZA MÁXIMA-ALGO DE ÚTIL				ESPECÍFICO							

- Comenzar con 2-3 semanas de adaptación (fase 1-2)
- 2 sesiones de Fza máxima (hip-neur), 12 semanas, 4-10 RM, 2-3 series, 2-3 min (fase 1-2)
- Ideal comenzar al finalizar el periodo competitivo: El entrenamiento específico de resistencia no es prioritario
- Mantenimiento Fza MÁXIMA