

# PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA EL DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA

- Realizar un plan de entrenamiento de carácter básico con una duración de 4 semanas. Estaría enmarcado en el período de preparación, es decir, no hay especificidad respecto del deporte practicado. Se utilizan ejercicios genéricos.
- Partiendo de los resultados de las pruebas físicas iniciales, plantéate una nueva marca a conseguir en dos de las pruebas, una de fuerza y otra de resistencia.
- Debes trabajar las cualidades físicas básicas, resistencia y fuerza, pero no olvides la flexibilidad.
- Como trabajo previo define:
  - ✓ Objetivos del entrenamiento (goal).
  - ✓ Recursos materiales (material disponible), instalaciones (parques, carreteras, gimnasios, etc).
  - ✓ Calendario con fechas concretas: días de la semana, fecha de repetición de los test físicos.
  - ✓ Contenidos que se deben trabajar.
- Repasa los principios del entrenamiento, las cualidades físicas básicas y los sistemas de entrenamiento.
- Durante el periodo que dure el entrenamiento la intensidad debe verse incrementada gradualmente.
- Debes dedicar un mínimo de 3 sesiones a la semana, trabajando de forma específica, la resistencia y la fuerza.
- Puedes utilizar el método de entrenamiento que prefieras.
- En cuanto al trabajo de fuerza, debes trabajar al menos 4 grupos musculares: cuádriceps-glúteos, abdominales, pectorales y dorsales.
- Debes utilizar un modelo de sesión predeterminado (ficha), indicando el número de sesión, la fecha, el método de entrenamiento, los ejercicios y las actividades diarias que incluyes en el Plan.
- Haz una valoración final de tu programa de entrenamiento, valorando su éxito o el grado de consecución de los objetivos inicialmente planteados.
- Reseña la bibliografía utilizada.
- Formato: Presenta el Plan de Entrenamiento en formato PDF, con una portada, índice, objetivos a alcanzar, recursos, calendario, contenidos en sesiones, resultado y valoración, bibliografía.
- **Fecha de entrega:**

<b>SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA</b>		<b>Volumen</b>	<b>Intensidad</b>
<b>Carrera Continua</b>	Recorrido continuo: carrera suave y uniforme, distancia larga, largo periodo de tiempo, sin cambios de velocidad.	5 min a 2 horas 1 km a 42 km	50% -75% FcR
<b>Fartlek</b>	Carrera continua introduciendo modificaciones en el terreno y en el ritmo de carrera. (intensidad)	5 min a 2 horas 1 km a 42 km	Tramo baja intensidad: 50% -70 %FcR Tramo alta intensidad: 70 - 85% FcR
<b>Interval Training</b>	Recorrido fraccionado en tramos:, con pausa activa entre las repeticiones.	de 100 a 400 m, desde 10 segundos a 2 minutos, entre 80 % FcR y el máximo	Tramo alta intensidad: entre 80 % FcR y el máximo. Tramo de recuperación: recuperación activa
<b>Entrenamiento en circuito</b>	Ejercicios variados organizados en estaciones: entre 8 y 12, con pausas menores de 20 seg.	5 min a 2 horas Más de 15 repeticiones por serie.	50% -75% FcR
<b>Entrenamiento total</b>	Carreras a diferentes ritmos con ejercicios variados: saltos, lanzamientos, trepa...	5 min a 2 horas Más de 15 repeticiones por serie	50% -75% FcR

<b>SISTEMA DE ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD</b>		<b>Volumen</b>	<b>Intensidad</b>
<b>Método activo</b>	Estiramientos máximos sin ayuda o inercia: entre 15 y 30 seg. Repeticiones: entre 3 y 5.	Aumento progresivo de tiempo. Aumento del número de repeticiones.	Modificación de posiciones iniciales.
<b>Método pasivo</b>	Estiramientos máximos con ayuda: 20 seg. Repeticiones: de 3 a 5 veces.	Aumento progresivo de tiempo. Aumento del número de repeticiones.	Incremento del estiramiento asistido, de la carga...
<b>Método cinético</b>	Movimiento previo utilizando la inercia: posición máxima: de 10 a 20 seg, Repeticiones: de 5 a 10.	Aumento progresivo de tiempo. Aumento del número de repeticiones.	Modificación de posiciones iniciales. Modificación de posiciones finales.
<b>Stretching</b>	Contracción inicio isométrica- estiramiento máximo: 10 seg. De 4 a 8 repeticiones.	Aumento del número de repeticiones.	Modificación de posiciones iniciales. Modificación de posiciones finales.

<b>MEDIOS DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR</b>		<b>Volumen</b>	<b>Intensidad</b>
<b>Autocargas</b>	Ejercicios sólo con el peso del propio cuerpo	Aumento del número de ejercicios. Aumento del número de repeticiones. Aumento del número de series.	Disminución de pausa. Aumento de dificultad (posiciones iniciales). Aumento de la velocidad de ejecución. Aumento del peso o resistencia.
<b>Sobrecargas</b>	Utilizando cargas externas: ligeras, mayores y máximas	iDEM	iDEM
<b>Multisaltos</b>	Repetición de diversos tipos de saltos (fuerza velocidad)	iDEM	Disminución de pausa. Aumento de dificultad (posiciones iniciales). Aumento de la velocidad de ejecución. Aumento del peso o resistencia. Variando obstáculos, apoyos y terreno.
<b>Multilanzamientos</b>	Repetición de lanzamientos con resistencias ligeras	iDEM	Disminución de pausa. Aumento de dificultad (posiciones iniciales). Aumento de la velocidad de ejecución. Aumento del peso o resistencia.
<b>Isometría</b>	Contracciones isométricas: 5-12 seg.	Aumento del número de ejercicios. Aumento del número de repeticiones. Aumento del número de series Aumento del tiempo de contracción.	Disminución de pausa. Aumento de dificultad (posiciones iniciales). Aumento del peso o resistencia.

### **Organización del entrenamiento de Fuerza**

<b>Circuito</b>	Ejercicios diseñados para distintos grupos musculares en estaciones.
<b>Alternativo</b>	Se combinan dos ejercicios, alternándose la realización de ambos.
<b>Individual</b>	Se completa un ejercicio, realizándose X número de repeticiones o series antes de pasar al siguiente ejercicio.

Métodos del entrenamiento de fuerza	Volumen		Intensidad			Descanso entre serie
	SERIES	REPETICIONES (por serie)	VELOCIDAD	%RM	CE	
Fuerza-Resistencia	1 a 6	+ de 12	MEDIA	40 – 60	13 (15) - 13 (33)	30''-1'
Fuerza-Hipertrofia	1 a 6	8 a 12	MEDIA	60 - 80	8 (14) - 8 (8)	1-3'
Fuerza-Velocidad	1 a 6	1 a 7	MÁX.	80 - 100	1(7) - 1(1)	2-4'

## LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

La última unidad de planificación es la **SESIÓN DE ENTRENAMIENTO**. La sesión es la unidad donde se refleja en concreto el conjunto de ejercicios que los deportistas deben practicar para conseguir los objetivos del programa, tanto físicos, técnicos o tácticos como psicológicos. La duración de la sesión es variable: de minutos a horas, pero se corresponde con lo que llamamos un **ENTRENAMIENTO**.

CARACTERÍSTICAS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		
FASES	ACCIONES	OBJETIVOS
<b>Preparación</b>	- Disponer del material necesario. - Informar del objetivo y de la actividad a realizar.	Motivar
<b>Calentamiento</b>	- Conseguir adaptar los sistemas del cuerpo a la actividad física. - Ejecutar ejercicios progresivos para que trabajen los principales músculos y articulaciones.	Adaptar
<b>Principal</b>	- Llevar a cabo ejercicios con el fin de conseguir los objetivos planificados para la sesión de entrenamiento. - Empezar por los ejercicios de mayor dificultad.	Conseguir
<b>Vuelta a la calma</b>	- Llevar a cabo ejercicios de baja intensidad y volumen para conseguir la recuperación y relajación del deportista.	Adaptar
<b>Análisis de resultados</b>	- Valorar el trabajo realizado y el aprendizaje conseguido. - Proponer modificaciones.	Reflexionar Motivar