

Ficha personal.

A:

- Edad. 17
- Peso: 60 Kg.
- Talla. 1.69
- Pruebas físicas de resistencia: · T. Cooper: 6 vueltas
· T. cnavet: 2.5 periodos

B: Objetivos del plan:

- General: desarrollar resistencia aeróbica
- Específico: correr durante media hora sin parar 6 Km. Entre 140 y 160 pulsaciones.

C Medios:

C.1: Sistema de entrenamiento:

- carrera continua (140-160 pulsaciones)_ PPG
- Fartlek_ PPE

C.2:

- Lugar de entrenamiento: huerta abaja de Alguazas.
- Equipamiento: Chándal de algodón, zapatillas deportivas, crono.

D Duración:

- 12 meses

PLANIFICACIÓN:

En qué consistirá el CG (Calentamiento General), presente al comienzo de cada sesión:

Nº	DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA	TIEMPO DEL EJERCICIO	TIEMPO ACUMULADO	MÚSCULOS
1	Caminar mientras se realiza flexo-extensión alternativa de hombros con lanzamiento de brazos		4 cambios de brazos de 10''	20''	Hombros
2	Realizar circuncisiones de hombros hacia delante y hacia atrás.		16'' a cada lado	72''	Hombros
3	Con los brazos cruzados por detrás de la cabeza, empujar con la mano el codo contrario.		20'' con cada brazo	1' 48''	Hombros y músculos del brazo
4	Con los brazos cruzados por detrás de la espalda, empujar con la mano el brazo contrario		20'' con cada brazo	2' 32''	Músculos del brazo
5	Piernas abiertas a la anchura de los hombros, un hombro en flexión y brazo en prolongación. Flexión lateral del tronco.		20'' cada lado	3' 12''	Tronco
6	Con las piernas abiertas a la anchura de los hombros, flexión de tronco.		Realizar 2 repeticiones de 16'' cada una	2' 44''	Tronco, músculos posteriores del muslo y gemelos
7	Piernas abiertas a la anchura de los hombros y		2 repeticiones de 16'' cada	4' 16''	Tronco

	éstos en extensión con los brazos extendidos, realizar extensión del tronco.		una		
8	Con las piernas abiertas a la anchura de los hombros y los brazos extendidos realizar circuncisiones de tronco		16'' en cada dirección	4' 48''	Tronco
9	Con las piernas abiertas a la anchura de la cadera, realizar circuncisiones de cadera.		20'' en cada dirección de giro	3' 28''	Cadera
10	Flexionar la rodilla sujetando la pierna con la mano.		20'' con cada pierna	6' 8''	Cuadriceps
11	Lanzamiento alternativo de piernas, intentando tocar las manos con el pie.		8 lanzamientos con cada pierna de 8''	6' 24''	Músculos posteriores del muslo y la pierna
12	Con las piernas abiertas flexionar lateralmente la rodilla mientras se mantiene estirada la otra pierna.		20'' con cada pierna	7' 4''	Músculos interiores del muslo
13	Flexionar el tronco dejando la pierna atrás extendida y flexionar la adelantada.		20'' con cada pierna	7' 44''	Músculos posteriores del muslo y gemelos
14	Flexionar el tronco extendiendo la		20'' con cada pierna	8' 24''	Gemelos y músculos posteriores

	pierna adelantada y flexionando la otra.				del muslo.
15	Realizar circuncisiones de tobillo alternando hacia dentro y hacia fuera.		16'' con cada alternancia	9' 28''	Tobillos

Comienzo del PPG (Periodo Preparatorio General)

Enero

L	X	V
Día 2: CG: 10' CC: 6' VC: 5' Marcha: 24' VC: 5'	Día 4: CG: 10' CC: 8' VC: 5' Marcha: 22' VC: 5'	Día 6: CG: 10' CC: 6' VC: 5' Marcha: 24' VC: 5'
Día 9: CG: 10' CC: 8' VC: 5' Marcha: 22' VC: 5'	Día 11: CG: 10' CC: 10' VC: 5' Marcha: 20' VC: 5'	Día 13: CG: 10' CC: 8' VC: 5' Marcha: 22' VC: 5'
Día 16: CG: 10' CC: 10' VC: 5' Marcha: 20' VC: 5'	Día 18: CG: 10' CC: 12' VC: 5' Marcha: 18' VC: 5'	Día 20: CG: 10' CC: 10' VC: 5' Marcha: 20' VC: 5'
Día 23: CG: 10' CC: 12' VC: 5' Marcha: 18' VC: 5'	Día 25: CG: 10' CC: 14' VC: 5' Marcha: 16' VC: 5'	Día 27: CG: 10' CC: 12' VC: 5' Marcha: 18' VC: 5'
Día 30: CG: 10' CC: 14' VC: 5' Marcha: 16' VC: 5'		

Febrero:

L	X	V
	Día 1: CG: 10' CC: 16' VC: 5' Marcha: 14' VC: 5'	Día 3: CG: 10' CC: 14' VC: 5' Marcha: 16' VC: 5'
Día 6: CG: 10' CC: 16' VC: 5' Marcha: 14' VC: 5'	Día 8: CG: 10' CC: 18' VC: 5' Marcha: 12' VC: 5'	Día 10: CG: 10' CC: 16' VC: 5' Marcha: 14' VC: 5'
Día 13: CG: 10' CC: 18' VC: 5' Marcha: 12' VC: 5'	Día 15: CG: 10' CC: 20' VC: 5' Marcha: 10' VC: 5'	Día 17: CG: 10' CC: 18' VC: 5' Marcha: 12' VC: 5'
Día 20: CG: 10' CC: 20' VC: 5' Marcha: 10' VC: 5'	Día 22: CG: 10' CC: 22' VC: 5' Marcha: 8' VC: 5'	Día 24: CG: 10' CC: 20' VC: 5' Marcha: 10' VC: 5'
Día 27: CG: 10' CC: 22' VC: 5' Marcha: 8' VC: 5'		

Marzo.

L	X	V
	Día 1: CG: 10' CC: 24' VC: 5' Marcha: 6' VC: 5'	Día 3: CG: 10' CC: 22' VC: 5' Marcha: 8' VC: 5'
Día 6: CG: 10'	Día 8: CG: 10'	Día 10: CG: 10'

CC: 24' VC: 5' Marcha: 6' VC: 5'	CC: 26' VC: 5' Marcha: 4' VC: 5'	CC: 24' VC: 5' Marcha: 6' VC: 5'
Día 13: CG: 10' CC: 26' VC: 5' Marcha: 4' VC: 5'	Día 15: CG: 10' CC: 28' VC: 5' Marcha: 2' VC: 5'	Día 17: CG: 10' CC: 26' VC: 5' Marcha: 4' VC: 5'
Día 20: CG: 10' CC: 28' VC: 5' Marcha: 2' VC: 5'	Día 22: CG: 10' CC: 30' VC: 5' Marcha: 2' VC: 3'	Día 24: CG: 10' CC: 28' VC: 5' Marcha: 2' VC: 5'
Día 27: CG: 10' CC: 30' VC: 5' Marcha: 2' VC: 3'	Día 29: CG: 10' CC: 32' VC: 5' Marcha: 1' VC: 2'	Día 31: CG: 10' CC: 30' VC: 5' Marcha: 2' VC: 3'

Abril:

L	X	V
Día 3: CG: 10' CC: 32' VC: 5' Marcha: 1' VC: 2'	Día 5: CG: 10' CC: 34' VC: 6'	Día 7: CG: 10' CC: 32' VC: 5' Marcha: 1' VC: 2'
Día 10: CG: 10' CC: 34' VC: 6'	Día 12: CG: 10' CC: 36' VC: 4'	Día 14: CG: 10' CC: 34' VC: 6'
Día 17: CG: 10' CC: 36' VC: 4'	Día 19: CG: 10' CC: 38' VC: 2'	Día 21: CG: 10' CC: 36' VC: 4'
Día 24: CG: 10' CC: 38' VC: 2'	Día 26: CG: 8' CC: 40' VC: 2'	Día 28: CG: 10' CC: 38' VC: 2'

Comienzo del PPE (Periodo Preparatorio Específico)

Mayo:

L	X	V
Día 1: CG: 10' CC: 7Km. 100 m. a mayor ritmo VC: 5 m.	Día 3: CG: 10' CC: 6.5 Km. 200 m. a mayor ritmo VC: 5m.	Día 5: CG: 10' CC: 7Km. 100 m. a mayor ritmo VC: 5 m.
Día 8: CG: 10' CC: 6.5 Km. 200 m. a mayor ritmo VC: 5m.	Día 10: CG: 10' CC: 6 Km. 300 m. a mayor ritmo VC: 5m.	Día 12: CG: 10' CC: 6.5 Km. 200 m. a mayor ritmo VC: 5m.
Día 15: CG: 10' CC: 6 Km. 300 m. a mayor ritmo VC: 5m.	Día 17: CG: 10' CC: 5.5 Km. 400 m. a mayor ritmo VC: 5m.	Día 19: CG: 10' CC: 6 Km. 300 m. a mayor ritmo VC: 5m.
Día 22: CG: 10' CC: 5.5 Km. 400 m. a mayor ritmo VC: 5m.	Día 24: CG: 10' CC: 5 Km. 500 m. a mayor ritmo. VC: 5 m.	Día 26: CG: 10' CC: 5.5 Km. 400 m. a mayor ritmo VC: 5m.
Día 29: CG: 10' CC: 5 Km. 500 m. a mayor ritmo. VC: 5 m.	Día 31: CG: 10' CC: 4.5 Km. 1 Km. a mayor ritmo VC: 5m.	

Junio:

L	X	V
		Día 2: CG: 10' CC: 5Km. 500 m. a mayor ritmo VC.: 5m.
Día 5: CG: 10' CC: 4.5 Km. 1 Km. a mayor ritmo VC: 5m.	Día 7: CG: 10' CC: 4 Km. 1.5 Km. a mayor ritmo VC: 5m.	Día 9: CG: 10' CC: 4.5 Km. 1 Km. a mayor ritmo VC: 5m.
Día 12: CG: 10' CC: 4 Km. 1.5 Km. a mayor ritmo	Día 14: CG: 10' CC: 3.5 Km. 2 Km. a mayor ritmo	Día 16: CG: 10' CC: 4 Km. 1.5 Km. a mayor ritmo

VC: 5m.	VC: 5m	VC: 5m.
Día 19: CG: 10' CC: 3.5 Km. 2 Km. a mayor ritmo VC: 5m	Día 21: CG: 10' CC: 3 Km. 2.5 Km. a mayor ritmo VC: 5m.	Día 23: CG: 10' CC: 3.5 Km. 2 Km. a mayor ritmo VC: 5m
Día 26: CG: 10' CC: 3 Km. 2.5 Km. a mayor ritmo VC: 5m.	Día 28: CG: 10' CC: 2.5 Km. 3 Km. a mayor ritmo VC: 5m.	Día 30: CG: 10' CC: 3 Km. 2.5 Km. a mayor ritmo VC: 5m.

Julio:

L	X	V
Día 3: CG: 10' CC: 2.5 Km. 3 Km. a mayor ritmo VC: 5m.	Día 5: CG: 10' CC: 2 Km. 3.5 Km. a mayor ritmo VC: 5m.	Día 7: CG: 10' CC: 2.5 Km. 3 Km. a mayor ritmo VC: 5m.
Día 10: CG: 10' CC: 2 Km. 3.5 Km. a mayor ritmo VC: 5m.	Día 12: CG: 10' CC: 1.5 Km. 4 Km. a mayor ritmo VC: 5m.	Día 14: CG: 10' CC: 2 Km. 3.5 Km. a mayor ritmo VC: 5m.
Día 17: CG: 10' CC: 1.5 Km. 4 Km. a mayor ritmo VC: 5m.	Día 19: CG: 10' CC: 1 Km. 4.5 Km. a mayor ritmo VC: 5m.	Día 21: CG: 10' CC: 1.5 Km. 4 Km. a mayor ritmo VC: 5m.
Día 24: CG: 10' CC: 1 Km. 4.5 Km. a mayor ritmo VC: 5m.	Día 26: CG: 10' CC: 500 m. 5 Km. a mayor ritmo VC: 5m.	Día 28: CG: 10' CC: 1 Km. 4.5 Km. a mayor ritmo VC: 5m.
Día 31: CG: 10' CC: 500 m. 5 Km. a mayor ritmo VC: 5m.		

Periodo de Competitivo.

Comienza el periodo de máxima forma, que contará con la duración de 4 meses, desde agosto hasta que finalice noviembre. Para cuando hayamos alcanzado esta etapa en nuestro entrenamiento, significará que hemos llegado a la meta que nos habíamos propuesto, con los efectos físicos que esto conlleva. Estaremos en plena

forma, y ésta debe ser una plena forma activa, es decir, aquí ha acabado nuestro periodo de preparación, pero no ha acabado nuestro entrenamiento.

Durante estos cuatro meses, desde la primera semana del mes de agosto, iremos alternando la última semana de los dos periodos preparatorios; es decir: comenzaremos la primera semana de agosto realizando el entrenamiento que realizamos en la última semana del PPG, en la siguiente semana trabajaremos el PPE, en la tercera otra vez la última semana del PPG, y así sucesivamente hasta el final del periodo de máxima forma.

Pérdida de la forma.

Durante este periodo, que tendrá la duración de un mes, el de diciembre, practicaremos deportes variados, como la natación y el ciclismo.

Planificación Del Entrenamiento

Realizado por: Cristina García López. 1º de bachiller. Grupo: C