

ATLETISMO: 100 METROS

- **Introducción**

El atletismo se puede definir como el conjunto de ejercicios corporales, basados en los movimientos naturales del hombre, que tienden a conservar o mejorar el rendimiento de su esfuerzo físico. Este esfuerzo comprende tres clases de pruebas: carreras, saltos y lanzamientos. Pero nos centraremos en las carreras.

2. Características

- **La prueba**

La prueba consiste en correr 100 metros lisos, es decir, sin ningún tipo de obstáculo, en el menor tiempo posible. Esta carrera, dada su poca distancia, trata de primar la velocidad.

2.2 El atleta

El atleta no tiene que ser corpulento, ya que su principal característica tiene que ser la agilidad. Normalmente, los bajitos poseen mayor velocidad de reacción, así que el prototipo de atleta de 100 metros es bajito.

Otra curiosidad es que cuantos más glóbulos rojos posees en la sangre más velocidad tienes.

- **Objetivos**

El objetivo del entrenamiento es alcanzar o superar el tiempo en recorrer los 100 metros.

- **Metodología**

4.1 Nivel inicial

La persona a entrenar tiene una condición física baja y además su complexión física es grande, lo que dificulta la velocidad de reacción.

4.2 Frecuencia de entrenamiento

El entrenamiento se efectuará tres días por semana durante tres semanas, con un total de nueve sesiones de entrenamiento.

4.3. Carga de entrenamiento por sesión:

las sesión pueden durar desde 1 hora y 15' hasta 2 horas.

4.4. Plan de entrenamiento

Día 1:

Calentamiento:

- Carrera continua durante 3 minutos a paso moderado.
- 2 series de 10 abdominales.

- 10 flexiones.
- 3 series de 10 flexiones de rodillas.
- 10 rotaciones de tronco.
- 10 rotaciones de brazos hacia delante y 10 hacia detrás.

Parte principal:

- Un test para calificar el tiempo que tarda en recorrer los 100 metros.
- Saltar con los pies juntos aleatoriamente de un lado a otro de una línea.
- Hacer 10 salidas de carrera. Con una pierna flexionada, estar atento a una señal de tipo visual o sonora, y así intentar superar la velocidad de reacción.

Vuelta a la calma:

- Sentado en el suelo con las piernas estiradas, intentar tocar los pies con la punta de los dedos de las manos.
- Las piernas abiertas, flexionar una de las rodillas.
- Dejando muerto el cuello, rotarlo de derecha a izquierda y al revés.

Día 2:

Calentamiento:

- Carrera continua durante 5 minutos a paso moderado.
- Estiramientos básicos: Con los pies y piernas juntos intentar tocar con las manos las puntas de los pies; con las piernas abiertas, flexionar una rodilla y después la otra; en cuclillas, estirar una de las piernas y después la otra; rodar los pies, rodillas, tronco, hombros, brazos y cuello.
- 15 flexiones.
- 3 series de 10 abdominales.

Parte principal:

- Hacer un circuito durante 45 minutos: sortear conos, saltar neumáticos, saltar a la cuerda, recoger pelotas a una distancia de 2 metros. Se tiene que hacer un mínimo de 15 vueltas al circuito.
- Hacer 3 salidas de carrera. Con una pierna flexionada, estar atento a una señal de tipo visual o sonora, y así intentar superar la velocidad de reacción.
- Un test para calificar el tiempo que tarda en recorrer 200 metros

Vuelta a la calma:

- Sentado en el suelo con las piernas estiradas, intentar tocar los pies con la punta de los dedos de las manos.
- Dejando muerto el cuello, rotarlo de derecha a izquierda y al revés.
- Las piernas abiertas, flexionar una de las rodillas.

Día 3:

Calentamiento:

- Carrera continua durante 7 minutos a paso moderado y sprint durante 1 minuto.
- Estiramientos básicos.
- 5 series de 10 abdominales.

- 25 flexiones.

Parte principal:

- Series de 5 carreras de 150 metros. Máxima duración de la serie: 9' 30".
- En el descanso entre las series (1' 30"), estiramientos.
- Hacer 3 salidas de carrera.
- Saltar con los pies juntos aleatoriamente de un lado a otro de una línea.
- Un test para calificar el tiempo que tarda en recorrer 200 metros

Vuelta a la calma:

- Sentado en el suelo y con los pies juntos, intentar que los pies toquen el cuerpo y las rodillas el suelo.
- Dejando muerto el cuello, rotarlo de derecha a izquierda y al revés.
- Flexiones de rodillas.
- Las piernas abiertas, flexionar una de las rodillas

Día 4:

Calentamiento:

- Carrera continua durante 7 minutos a paso moderado y sprint durante 1'45"
- Estiramientos básicos.
- 30 flexiones.
- 5 series de 15 abdominales.

Parte principal:

- Circuito de 50 min: 20 toques los pies contra las manos, saltar 20 neumáticos, saltar a la cuerda, correr 25 metros con zancadas cada 1'5 m. Mínimo de vueltas: 20.
- Un test para calificar el tiempo que tarda en recorrer 200 metros
- Hacer 6 salidas de carrera.

Vuelta a la calma:

- Tocar el culo con el talón del pie, si no hace efecto, subir la posición del pie.
- Con la pierna en la pared, aproximarnos en lo posible a ella.
- Girar el tronco de izquierda a derecha.

Día 5:

Calentamiento:

- Carrera continua durante 5 minutos a paso rápido y sprint de 2 min.
- Estiramientos básicos.
- 5 series de 20 abdominales.
- 30 flexiones.

Parte principal:

- Un test para calificar el tiempo que tarda en recorrer los 100 metros.
- Saltar con los pies juntos aleatoriamente de un lado a otro de una línea durante 3 min.

- Hacer 10 salidas de carrera.

Vuelta a la calma:

- Tocar el culo con el talón del pie, si no hace efecto, subir la posición del pie.
- Dejando muerto el cuello, rotarlo de derecha a izquierda y al revés.
- Girar el tronco de izquierda a derecha.
- Sentado en el suelo con las piernas estiradas, intentar tocar los pies con la punta de los dedos de las manos.
- Rotar los brazos hacia delante y hacia atrás.
- Las piernas abiertas, flexionar una de las rodillas.
- Con la pierna en la pared, aproximarnos en lo posible a ella.

Día 6:

Calentamiento:

- Carrera continua durante 5 minutos a paso rápido y sprint durante 2 min.
- Estiramientos básicos.
- 5 series de 20 abdominales.
- 35 flexiones.

Parte principal:

- Series de 6 carreras de 150 metros. Máxima duración de la serie: 9' 20".
- En el descanso entre las series (1min), estiramientos.
- Saltar con los pies juntos neumáticos colocados en una fila .
- Hacer 3 salidas de carrera.
- Un test para calificar el tiempo que tarda en recorrer 200 metros

Vuelta a la calma:

- Con la pierna en la pared, aproximarnos en lo posible a ella.
- Dejando muerto el cuello, rotarlo de derecha a izquierda y al revés.
- Rotar los brazos hacia delante y hacia atrás.
- Tocar el culo con el talón del pie, si no hace efecto, subir la posición del pie.
- Girar el tronco de izquierda a derecha.
- Las piernas abiertas, flexionar una de las rodillas.

Día 7:

Calentamiento:

- Carrera continua durante 5 minutos a paso moderado y sprint durante 1'45"
- Estiramientos básicos.
- 5 series de 20 abdominales.
- 35 flexiones.

Parte principal:

- Circuito de 50 min: 20 toques los pies contra las manos, saltar 20 neumáticos, saltar a la cuerda, correr 25 metros con zancadas cada 1'5 m., sortear conos, recoger pelotas a una distancia de 2 metros.

Se tiene que hacer un mínimo de 11 vueltas al circuito.

- Hacer 5 salidas de carrera.
- Un test para calificar el tiempo que tarda en recorrer 150 metros

Vuelta a la calma:

- Sentado en el suelo con las piernas estiradas, intentar tocar los pies con la punta de los dedos de las manos.
- Dejando muerto el cuello, rotarlo de derecha a izquierda y al revés.
- Las piernas abiertas, flexionar una de las rodillas.
- Tocar el culo con el talón del pie, si no hace efecto, subir la posición del pie.
- Rotar los brazos hacia delante y hacia atrás.
- Con la pierna en la pared, aproximarnos en lo posible a ella.

Día 8:

Calentamiento:

- Una carrera con cambios de ritmo durante 4 minutos.
- Estiramientos básicos.
- 5 series de 20 abdominales.
- 35 flexiones.

Parte principal:

- Saltar con los pies juntos aleatoriamente de un lado a otro de una línea.
- Series de 5 carreras de 150 metros. Máxima duración de la serie: 9' 28".
- En el descanso entre las series (1' 30"), estiramientos.
- Hacer 10 salidas de carrera. Con una pierna flexionada, estar atento a una señal de tipo visual o sonora, y así intentar superar la velocidad de reacción.

Vuelta a la calma:

- Las piernas abiertas, flexionar una de las rodillas.
- Sentado en el suelo con las piernas estiradas, intentar tocar los pies con la punta de los dedos de las manos.
- Con la pierna en la pared, aproximarnos en lo posible a ella.
- Rotar los brazos hacia delante y hacia atrás.
- Tocar el culo con el talón del pie, si no hace efecto, subir la posición del pie.

Día 9:

Calentamiento:

- Carrera con cambios de ritmo durante 3 min.
- Estiramientos básicos.
- 5 series de 20 abdominales.
- 30 flexiones.

Parte principal:

- Un test para calificar el tiempo que tarda en recorrer los 100 metros.

- Hacer 10 salidas de carrera.
- Un test para calificar el tiempo que tarda en recorrer los 150 metros

Vuelta a la calma:

- Sentado en el suelo con las piernas estiradas, intentar tocar los pies con la punta de los dedos de las manos.
- Dejando muerto el cuello, rotarlo de derecha a izquierda y al revés.
- Las piernas abiertas, flexionar una de las rodillas.
- Rotar los brazos hacia delante y hacia atrás.
- Con la pierna en la pared, aproximarnos en lo posible a ella.
- Tocar el culo con el talón del pie, si no hace efecto, subir la posición del pie.