

ÍNDICE

Presentación del trabajo.....	pág: 1 – 2
Mes 01.....	pág: 3 – 6
Mes 02.....	pág: 7 – 10
Mes 03.....	pág: 11 – 15
Mes 04.....	pág: 16 – 19
Mes 05.....	pág: 20 – 23
Mes 06.....	pág: 24 – 27
Mes 07.....	pág: 28 – 32
Mes 08.....	pág: 33 – 36
Mes 09.....	pág: 37 – 40
Mes 10.....	pág: 41 – 44
Mes 11.....	pág: 45 – 49

PRESENTACIÓN DEL TRABAJO

El presente trabajo recoge la planificación de una temporada completa de atletismo correspondiente al año 2002–2003.

Su principal objetivo es conseguir la marca mínima para estar presente en el Campeonato de España.

Esta planificación es personalizada y va dirigida a un atleta de 200 m lisos de 18 años de edad.

Las instalaciones en las que se desarrollarán los ejercicios son las siguientes:

- Pista descubierta de atletismo del Río.
- Palacio de deportes Luis Puig.
- Piscina de Valencia.
- Playa Malvarrosa.

Las sesiones de entrenamiento son 5 a la semana y se realizarán según la estructura de la tabla admitiendo modificaciones:

	LUGAR	HORA
Sesiones de los lunes	RÍO	18:00
Sesiones de los martes	LUIS PUIG	17:00
Sesiones de los miércoles	RÍO	18:00

Sesiones de los viernes	LUIS PUIG	17:00
Sesiones de los sábados	RÍO	10:30

El calendario de competiciones que se contempla es el siguiente:

- Domingo 8 – 12 – 2002
- Domingo 16 – 03 – 2003
- Sábado 19 – 06 – 2003

Para el desarrollo de la planificación se han hecho uso de las siguientes siglas:

A: abdominales

C.C.: carrera continua

F: lumbares

F. localizada: fuerza localizada

h: hora

I: intensidad

L: lumbares

m: metros

P: peso (en los arrastres)

PPM: pulsaciones por minuto

r: recuperación entre repeticiones

R: recuperación entre series

REC: recuperación entre series en el entrenamiento de fuerza

T: transferencia en el entrenamiento de fuerza

T. aprox: tiempo aproximado

	SEMANA 01 (16-09/ 22-09)	SEMANA 02 (23-09/ 29-09)	SEMANA 03 (30-09/ 6-10)	SEMANA 04 (7-10/ 13-10)
LUNES	45 ' C.C. Lenta (125-160 PPM). 15' Técnica de carrera con vallitas y vallas.	50 ' C.C. Lenta (125-160 PPM). 15' Técnica de carrera con vallitas y vallas.	55 ' C.C. Lenta (125- 160 PPM). 15' Técnica de carrera con vallitas y vallas.	35 ' C.C. Lenta (125-160 PPM). 15' Técnica de carrera con vallitas y vallas.

	F. localizada: 200A + 100L + 50F Flexibilidad: 10 '	F. localizada: 200A + 100L + 50F Flexibilidad: 10 '	F. localizada: 200A + 100L +50F Flexibilidad: 10 '	F. localizada: 200A + 100L + 50F Flexibilidad: 10 '	
MARTES	Entrenamiento Fuerza A Flexibilidad: 15 '	Entrenamiento Fuerza A Flexibilidad: 15 '	Entrenamiento Fuerza A Flexibilidad: 15 '	Entrenamiento Fuerza A Flexibilidad: 15 '	
MIÉRC	25 ' C.C. Media (140–180 PPM). 2 * 5 * 60 metros (sin clavos). I = 90% r = 2 ' R = 6 ' F. localizada: 200A + 100L + 50F Flexibilidad: 10 '	30 ' C.C. Media (140–180 PPM). 2 * 6 * 60 metros (sin clavos). I = 90% r = 2 ' R = 6 ' F. localizada: 200A + 100L + 50F Flexibilidad: 10 '	35 ' C.C. Media (140–180 PPM). 2 * 7 * 60 metros (sin clavos). I = 90% r = 2 ' R = 6 ' F. localizada: 200A + 100L + 50F Flexibilidad: 10 '	15 ' C.C. Media (140–180 PPM). 2 * 4 * 60 metros (sin clavos). I = 90% r = 2 ' R = 6 ' Flexibilidad: 200A + 100L + 50F Flexibilidad: 10 '	
	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	
	VIERN	Entrenamiento Fuerza B Flexibilidad: 20 '	Entrenamiento Fuerza B Flexibilidad: 20 '	Entrenamiento Fuerza B Flexibilidad: 20 '	Entrenamiento Fuerza B Flexibilidad: 20 '
	SÁBADO	25 ' C.C. Media (140–180 PPM). Tabla de técnica de Velocidad. F. localizada: 200A + 100L + 50F Flexibilidad: 10 '	30 ' C.C. Media (140–180 PPM). Tabla de técnica de Velocidad. F. localizada: 200A + 100L + 50F Flexibilidad: 10 '	35 ' C.C. Media (140–180 PPM). Tabla de técnica de Velocidad. F. localizada: 200A + 100L + 50F Flexibilidad: 10 '	15 ' C.C. Media (140–180 PPM). Tabla de técnica de Velocidad. F. localizada: 200A + 100L + 50F Flexibilidad: 10 '
DOMING		DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	
TÉCNICA DE CARRERA					
CON VALLITAS		CON VALLAS			
• Segundos de triple con un apoyo entre vallitas. • Saltos a la pata coja (1º con una pierna y luego con la otra). • Caballito. • Técnica de paso de vallas con skipping entre vallitas.		• Saltos a pies juntos sin rebote. • Trabajo pierna de paso. • Técnica de paso de vallas con 1 apoyo entre vallas (andando) • Técnica de paso de vallas con 3 apoyos entre vallas (corriendo).			
* De cada ejercicio se realizan 3 repeticiones aumentando la velocidad en cada una de ellas sin descuidar la técnica.					
TÉCNICA DE VELOCIDAD					

• Skipping • Talones glúteos • Skipping con la derecha / Skipping con la izquierda • Caballito • Skipping alto a bajo / Skipping bajo a alto • Segundos de triple • Skipping a carrera	
* De cada ejercicio se realizan 3 series de 30 metros. En cada serie de aumenta la velocidad pero sin descuidar la técnica.	

ENTRENAMIENTO FUERZA A						
EJERCICIO/TRANSFERENCIA	REC	VELOCIDAD	SEMANA 01	SEMANA 02	SEMANA 03	SEMANA 04
SQUAT T = 5 saltos a pies juntos (manos a las caderas y flexión exagerada de las rodillas).	3'	Máxima	3 * 6 * 70%	3 * 8 * 70%	3 * 10 * 70%	3 * 6 * 70%
PRESS BANCA T = 15 abdominales en V	3'	Máxima	3 * 8 * 70%	3 * 10 * 70%	4 * 10 * 70%	3 * 6 * 70%
PRENSA T = 10" talón-glúteo	3'	Máxima	3 * 10 * 70%	4 * 10 * 70%	5 * 10 * 70%	3 * 8 * 70%
SALTOS TIJERA T = 10" skipping	3'	Máxima	3 * 6 * 70%	3 * 8 * 70%	3 * 10 * 70%	3 * 6 * 70%
TRANSFERENCIA FINAL	5 * 40 METROS R = 3'					

ENTRENAMIENTO FUERZA B						
EJERCICIO/TRANSFERENCIA	REC	VELOCIDAD	SEMANA 01	SEMANA 02	SEMANA 03	SEMANA 04
SQUAT T = 5 saltos a pies juntos (manos a las caderas y flexión exagerada de las rodillas).	3'	MEDIA	3 * 8 * 60%	3 * 10 * 60%	4 * 10 * 60%	3 * 8 * 60%
PRESS BANCA T = 15 abdominales en V	3'	MEDIA	3 * 10 * 60%	4 * 10 * 60%	4 * 10 * 60%	3 * 8 * 60%
TOBILLOS PRENSA T = 10 saltos a pies juntos con acción de	3'	MEDIA	3 * 12 * 60%	4 * 10 * 60%	5 * 10 * 60%	3 * 10 * 60%

los tobillos sin flexionar las rodillas.										
SUBIDAS BANCO T = 10m saltando a pies juntos.	3'	MEDIA	3 * 6 * 60%	3 * 8 * 60%	3 * 10 * 60%	3 * 6 * 60%				
PASEOS (AD-ATR) T = 10" skipping	3'	MEDIA	3 * 8 * 60%	3 * 10 * 60%	4 * 10 * 60%	3 * 8 * 60%				
TRANSFERENCIA FINAL	4 * PROGRESIVO 100 M (90%) R = 4'									
		100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	