



## ENTORNO DE TRABAJO DE FISICO:

Sala polivalente totalmente diáfana de unos 100m<sup>2</sup>, con 5 espalderas en esquina y columna delante, y escalera horizontal de 4 metros, a 2.10 de altura, y paralelas bajas. Sin material auxiliar de ningún tipo.

Dos mini salas de musculación, a continuación de la sala polivalente, con almacén de material propio. Estas salas estas abarrotadas de maquinas viejas de musculación, en muy mal estado, y con apenas posibilidades de uso.

Una sala con 6 maquinas, 3 en uso, 2 bicis sin uso, y algo de espacio para peso libre; otra sala con dos multimáquinas de 6 ejercicios (sólo 3 en uso) y de 6 ejercicios (0 en uso) y algo de espacio para peso libre. Una de 1982 y otra de 1990... sin mantenimiento ninguno. Uso compartido por natación, balonmano y baloncesto.

## MATERIAL DISPONIBLE:

Banco de Press de Banca con barra olímpica y peso suficiente; y como material propio, un baúl con 8 barras, 8 mancuernas desmontables, y discos con un peso de unos 190 kg; gomas, exergenes, rollers, cajón pliométrico y balones medicinales varios.

## Programación de ésta temporada 2019-2020:

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 |

## Tiempo de entrenamiento y metodología del equipo de infantil y mayores:

De lunes a sábado, seis sesiones de agua de 1.30 y 5 sesiones de físico de 50'. Lo que hacen 9 horas de agua y hasta un máximo de 5 horas de físico, si se extienden hasta la hora cada sesión, que no suele ser el caso.

**Semanas de trabajo general:** Carrera continua, circuitos de FRG con diferentes opciones.

1.- En cuanto a distribución de los ejercicios:

- Separación de ejercicios del mismo grupo muscular.
- Consecución de ejercicios del mismo grupo muscular para buscar una carga extra del grupo muscular.

2.- En cuanto al reparto de trabajo:

- nº de repeticiones en cada ejercicio + descanso, cada tiempo.
- Tiempo de trabajo + Tiempo de descanso en cada ejercicio .
- Circuito corto cada tiempo estipulado

| ejemplo 2a                  | ejemplo 2b               | ejemplo 2c            |
|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|
| 12 sent elev manc alt       | Sent lanz balon vertical | 40 saltos comba       |
| 12 abdo remo                | Sent elev manc izda      | 20 abdo remo          |
| 8 planchas prof paral bajas | Sent elev manc dcha      | 10 planchas           |
| 30 saltos comba             | Patada burro/Burpee      | 12 sent elev manc alt |
| 12 abdo Comaneci            | Extensión roller         | 10m sprint            |
| 8 extensiones roller        | Abdo giro con peso       |                       |
| 12 saltos valla pies juntos | Pullover con peso        |                       |
| 12 abdo giro con peso       | Escalador / skiping      |                       |
| 15 tricps balon pared       | Planchas normales        |                       |
| todo cada 25"               | Sent y salto a cajón     | 15v c/2,30            |
| descanso aprox de 8"-10"    | 3v+2v:(30"T+15"D)/3'     | descanso aprox 30"    |



### Semanas de trabajo específico:

Trabajo de musculación con pesas, **3 sesiones a la semana**, intercalado con los circuitos anteriores de FRG y trabajo específico de gomas y exergenie, **2 sesiones a la semana**.

Trabajo diferenciado entre velocistas y fondistas, evolución de lo general a lo específico, en función de ello. Infantiles aún no hacen F.Máxima. Los infantiles siempre trabajo de fondo.

| Ciclo de carga 1               | Ciclo de carga 2                              | Ciclo de carga 3   |
|--------------------------------|---|--|
| TEST INICIAL<br>5x12 rep - 60% | 1x12-60%+2x10-70%+2x8-80%<br>2x10-70%+3x8-80% | Vel: 1x12 60% + 3 (1x4 90%+1 x 12 40%)<br>Fondo:1x12 60% + 1x15 50% + 3x20 40% |

| Fórmula 1RM: PESO/(1,0278-(0,0278xREPETICIONES)) - Test ideal 6 repeticiones |   |      |     |     |     |     |
|--|---|------|-----|-----|-----|-----|
| kg   | r | RM   | 90% | 80% | 70% | 60% |
| 60   | 6 | 69,7 | 63  | 56  | 49  | 42  |

Ejercicios que utilizamos en estas fases:

Remo en pié - Pullover - Biceps con barra - Jalón al pecho - Triceps bajo en polea- Press de banca - Prensa de pierna - Press militar

Sesiones de gomas y exergenie. En las que incluimos abdominales, lumbares y estiramientos.

| Ejercicios  | 1er y 2º ciclos de carga   | 3er ciclo de carga   |
|---|--|--|
| Tracciones de mariposa<br>Tracciones de crol<br>Pecho por delante<br>Triceps horizontal | 4(1'T + 20"D) cada ejercicio<br><br>5 (45"T + 15"D) cada ejercicio | Sólo crol y mariposa<br>5 (4x15"T+10") para velocidad<br>3 (1,15T+25"D) para fondo |

### Semanas de competición:

Cada semana 1 sesión de pesas, 2 sesiones de gomas con abdominales y lumbares, 1 sesión de pliometría y circuito de resistencia o explosivo corto según el caso (se incluyen ejercicios de tracciones con balón medicinal) y 1 sesión de relajación y visualización.

|                  | Pesas                       | Gomas y exergenie - C y M |
|------------------|-----------------------------|---------------------------|
| <b>Velocidad</b> | 1x12 60%+ 1x8 80% + 2x4 90% | 5 (3x15"T+10")/1,30       |
| <b>Fondo</b>     | 1x12 60% + 2x20 40%         | 3 (1,30T+30"D)/1,30       |