

TALLER

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE LA GIMNASIA

MACROCICLO																																												
GENERAL										PREPARATORIO										#SPECIAL										COMPETITIVO														
OCTUBRE					NOVIEMBRE					DICIEMBRE					ENERO					FEBRERO					MARZO					ABRIL					MAYO									
BF	BD	BF	BD	BF	BD	BF	BD	BF	BD	BF	BD	BF	BD	BF	BD	BF	BD	BF	BD	BF	BD	BF	BD	BF	BD	BF	BD	BF	BD	BF	BD	BF	BD	BF	BD	BF	BD							
3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3				
234	270	306	270	360	312	360	180	312	360	408	408	360	312	360	360	312	312	360	312	312	408	360	312	312	408	360	312	312	408	360	312	312	408	360	312	312	408	360	360	156	270	234		
2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	4	4	3	2	3	3	2	2	3	2	2	4	3	2	2	4	3	2	2	3	3	2	3	3	4	5	3	4	5	1	1	1			
1080					1212					1848					1344					312					1080					624					720					690				
1	55	50	50	50	50	40	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	50	50	50			

TEMARIO DEL MÓDULO 1

INTRODUCCIÓN.

- LA PLANIFICACIÓN TRADICIONAL Y PORQUÉ SUS OBJETIVOS SIGUEN VIGENTES EN LA ACTUALIDAD.
- EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA DEL GRUPO.

1. PLAN DE ENTRENAMIENTO.

IMPORTANCIA DEL PROCESO DE ADAPTACIÓN Y CÓMO ATERRIZAR LOS OBJETIVOS EN EL PLAN GRÁFICO.

- ADAPTACIÓN: LEY DE SEYLE O “SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN”.
- LA CARGA DE ENTRENAMIENTO.
- SISTEMAS ENERGÉTICOS.

2. PLAN ESCRITO.

- SU IMPORTANCIA; PLANIFICACIÓN, ORGANIZACIÓN Y CONTROL.
- ELABORACIÓN DEL PLAN. PRÁCTICA.

3. MACROCICLOS.

- ESTRUCTURA DEL MACROCICLO.
- PERIODOS.
- ETAPAS.
- PORCENTAJES DE DISTRIBUCIÓN.
- ELABORACIÓN DEL PLAN. PRÁCTICA.

4. MESOCICLOS.

- ESTRUCTURA DEL MESOCICLO.
- LOS TIPOS DE MESOCICLOS.
- ¿QUÉ SON LOS MICROCICLOS?
- ELABORACIÓN DEL PLAN. PRÁCTICA.
- SESIÓN DE ENTRENAMIENTO. ELABORACIÓN DE LA SESIÓN.

5. VOLUMEN E INTENSIDAD EN EL PLAN GRÁFICO.

- DETERMINAR LOS PORCENTAJES DE LOS TIPOS DE PREPARACIÓN.

6. REVISIÓN Y ASESORAMIENTO INDIVIDUAL DEL MACRO (PLAN ESCRITO Y DEL PLAN GRÁFICO).

7. CONCLUSIONES.

UNE Gimnasia
“CADA UNO PARA ENSEÑAR”