

# TALLER

## PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE LA GIMNASIA

### MACROCICLO

		PREPARATORIO												COMPETITIVO											
		GENERAL						SPECIAL						PRECOMPETITIVO						COMP		TRANS			
		OCTUBRE		NOVIEMBRE		DICIEMBRE		ENERO		FEBRERO		MARZO		ABRIL		MAYO									
		BF		BD		BF		BD		BE		PREP		CONTROL		PRECOMP		PC		C		TRANSIT			
		O	CH	O	CH	O	CH	O	CH	O	CH	O	CH	O	CH	O	CH	O	CH	O	CH	O	CH	O	CH
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	43																								
44	45																								
46	47																								
48	49																								
50	51																								
52	53																								
54	55																								
56	57																								
58	59																								
60	61																								
62	63																								
64	65																								
66	67																								
68	69																								
70	71																								
72	73																								
74	75																								
76	77																								
78	79																								
80	81																								
82	83																								
84	85																								
86	87																								
88	89																								
90	91																								
92	93																								
94	95																								
96	97																								
98	99																								
100	101																								

## 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 MICROCIOS?
- ELABORACIÓN DEL PLAN. PRÁCTICA.
- SESIÓN DE ENTRENAMIENTO. ELABORACIÓN DE LA SESIÓN.

### 5. ELABORACIÓN DEL PLAN GRÁFICO.

- 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).

LINE Gimnasia  
“CADER PARA ENSEÑAR”