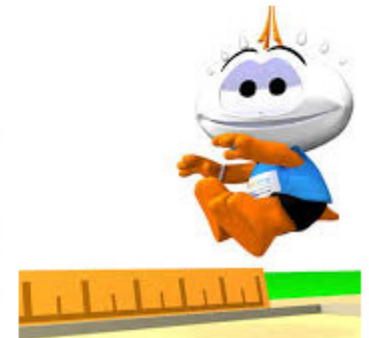


TEMPORADA-(2015/16)



A) CALENDARIO GENERAL

P ₁ (4S)85%	(07-13)Sep-15	B ₁ (4S)90%	(05-11)Oct-15	B ₂ (4S)100%	(02-08)Nov-15
P ₁ (4S)85%	(14-20)Sep-15	B ₁ (4S)90%	(12-18)Oct-15 ₁₂	B ₂ (4S)100%	(09-15)Nov-15
P ₁ (4S)85%	(21-27)Sepr-15	B ₁ (4S)90%	(19-25)Oct-15	B ₂ (4S)100%	(16-22)Nov-15
P ₁ (4S)85%	(28-04)Oct-15	B ₁ (4S)90%	(26-01)Nov-15	B ₂ (4S)100%	(23-29)Nov-15
E ₁ (4S)95%	(30-06)Dic-15	E ₂ (4S)85%	(28-03)Ene-16 ₃₁₋₁	C ₁ (4S)80%	(25-31)Ene-16
E ₁ (4S)95%	07-13)Dic-15 ₈	E ₂ (4S)85%	(04-10)Ene-16 ₆	C ₁ (4S)80%	(01-07)Feb-16
E ₁ (4S)95%	(14-20)Dic-15	E ₂ (4S)85%	(11-17)Ene-16	C ₁ (4S)80%	(08-14)Feb-16
E ₁ (4S)95%	(21-27)Dic-15 ₂₅	E ₂ (4S)85%	(18-24)Ene-16	C ₁ (4S)80%	(15-21)Feb-16
C ₂ (3S)80%	(22-28)Feb-16	B ₂ (4S)95%	(14-20)Mar-16	E ₃ (4S)90%	(11-17)Abr-16
C ₂ (3S)80%	(29-06)Mar-16	B ₂ (4S)95%	(21-27)Mar-16	E ₃ (4S)90%	(18-24)Abr-16
C ₂ (3S)80%	(07-13)Mar-16	B ₂ (4S)95%	(28-03)Abr-16	E ₃ (4S)90%	(25-01)May-16
		B ₂ (4S)95%	(04-10)Abr-16	E ₃ (4S)90%	(02-08)May-16
E ₄ (4S)85%	(09-15)May-16	C ₃ (3S)80%	(30-05)Jun-16	C ₄ (3S)75%	(20-26)Jun-16
E ₄ (4S)85%	(16-22)May-16	C ₃ (3S)80%	(06-12)Jun-16	C ₄ (3S)75%	(27-03)Jul-16
E ₄ (4S)85%	(23-15)May-16	C ₃ (3S)80%	(13-19)Jun-16	C ₄ (3S)75%	(04-10)Jul-16
E ₄ (4S)85%	(09-29)May-16		T ₁ (8S) 40%		(11.Jul-04.Sep)-16

PRETEMPORADA, INCLUYE (LA PEDRIZA-2015)

A) CALENDARIO:

P _i (4S)85%	(07-13)Sep-15	B ₁ (4S)90%	(05-11)Oct-15
P _i (4S)85%	(14-20)Sep-15	B ₁ (4S)90%	(12-18)Oct-15 ₁₂
P _i (4S)85%	(21-27)Sepr-15	B ₁ (4S)90%	(19-25)Oct-15
P _i (4S)85%	(28-04)Oct-15	B ₁ (4S)90%	(26-01)Nov-15



B) DISTRIBUCIÓN DEL VOLUMEN:

$$\begin{array}{rclcl}
 P_i (4S)85\% & 4 \times 85 & = & 340; & 340 \times (X) & = & 151,11 \text{ km.} \\
 B_1 (4S)90\% & 4 \times 95 & = & 380; & 380 \times (X) & = & 168,88 \text{ km.} \\
 & \text{-----} & & & \text{-----} & & \\
 & 720 & & & 320 & &
 \end{array}$$

Vamos a suponer un volumen de 8 km por sesión a lo largo de la Pretemporada que, multiplicado por 5 días de entrenamiento, da un total de 40km semanales de media, a recorrer.

Además tenemos que la Pretemporada dura 8 semanas, distribuidas en 2 ciclos de, entre (4) semanas. Así se obtiene un volumen total, en km, de: (40km)x(8 semanas) = 320km.

1.-Asignamos a cada ciclo de entrenamiento un volumen que, en %, será del 100% en el ciclo máximo.

2.-Se halla la suma de volúmenes en % multiplicándolo por el n° de semanas que tenga cada ciclo.

$$4 \times 85 + 4 \times 90 = 740.$$

3.-Dividimos el volumen total (320), entre la suma de los % de volúmenes (720).

Obteniendo el coeficiente (X) = 320/720 => (X) = 0,144444444.

4.-Para hallar el volumen de cada ciclo, multiplicamos el volumen de dicho ciclo por el coeficiente (X).

Ejemplo: P_i (4S)85%: 4x85 = 340; 340x(X) = 151,11km. Igual se haría para los demás ciclos.

5.-Para hallar el kilometraje semanal, damos valores arbitrarios a cada semana, por ejemplo, P_i (4S):

1ª Semana – 5. Sumamos dichos valores (5 + 6 + 7+ 8) = 26. En cada semana multiplicamos el

2ª Semana – 6. volumen de ese ciclo por el valor que corresponda a cada semana.

3ª Semana – 7. Y el resultado se divide por la suma de valores semanales, en este caso (26).

4ª Semana – 8.

El valor resultante será el kilometraje de esa semana.

P _i (4S): 151,11km
1ªS: 151x5/26=29
2ªS: 151x6/26=35
3ªS: 151x7/26=41
4ªS: 151x8/26=46
B ₁ (4S): 168,88km
1ªS: 169x6/21=48
2ªS: 42x5/21=40
3ªS: 42x6/21=48
4ªS: 42x4/21=31



PRETEMPORADA-2015

P₁ (4S)85%.-Vol=159km, 151. Este volumen podrá ser aumentado o disminuido según la capacidad del/a atleta.

S	1ª	2ª	3ª	4ª
F	(07-13)Sep-15	(14-20)Sep-15	(21-27)Sepr-15	(28-04)Oct-15
V	29km, 29	40km, 35	44km, 41	46km, 46
R	En este ciclo Inicial, los ritmos no tienen mayor interés. Se trata de realizar el volumen programado, aunque sea andando. Es un ciclo de entrenamiento genérico, en el que se aconseja no competir . A lo largo del ciclo se irán realizando una serie de tests, que ayuden a detectar los puntos más débiles para tratar de corregirlos.			
L	Calent+ C.C(L)R=30', 6 f/progr+Gimnasio, p ₁ =10' Est/en 1h.	Trot=15', final en R/Lago. 8 Esc(T ₁)=30'+ Trote=1km 8xRectas/hierb+Ej, p ₃ +Est.	Trote=15', final, Rect/Lago Esc(T ₂)=35'+ Trote a pista. 9 Rectas/h+Ej+Est, P ₆ . 9	Trot=15', fina, rect/Lago 10 Esc(T ₃)=40'+ Trote a pista. 8xRec/hierba + ej P ₉ + Est.
M	Trote=35'+10R, (I.Text). Est. 8	Trote=15'+ Condición/B, p ₄ Test de Pierna/simétrica. Med Cineatropométricas 10 Rec/h+C.C(Progr)=6'. 3v/hierb, descalzos + Est. 7	Trote=15'+ Téc/carrera P ₇ 2x2km, R/moderado; R(3-5)', ó. 4x400m, (t/t); R5' 3v/hier ¿descalzos?+Est. 7	Trote=15'+ Téc(Circ/agilid): 3x(5' y 30"/estación); R3'. Test Salt, PJ, 2 Intentos. 4x800m, r/moderado; R2', ó. 8x200m, r/vivo; R3'. P ₁₀ Trote/hierba=10'+ Est. 6
X	Presentac, en Pista por la tarde, 18h,30', P ₂ 5	Trote a Colinas+Col ₁ =30'. Regreso a pista + Est. 10	Trote a Colinas+Col ₂ =40'. Trote a pista + Est. 12	Trote a Colinas + Col ₃ =35'. Trote a pista + Est. 11
J	DD.	DD.	DD.	DD.
V	D: Activo.	Tro=15'+Circuito Paco, P ₅ 3 Med Cineatropométricas	Grote=15'+je, Mov y Propio 8xRectas técnicas/hierba. Fuerza/Tronco + ej P ₈ . 3	Trote=15'+Condición B, P ₁₁ 10 Diagonales + Est. 5
S	Senderismo, (la Padriza) 1ªSs. A las 10h en la puerta del Parque, t/máx/SS = 1h,15'. 10	Senderismo, (la Padriza) 2ªSs A las 10h en le puerta del Parque, t/máx = 1h,20'. 12	Senderismo, (la Padriza) 3ªSs A las 10h en le puerta del Parque, t/máx = 1h,30'. 13	Senderismo, (la Padriza) 4ªSs A las 10h en le puerta del Parque, t/máx = 1h,40'. 14
D	DD.	DD.	DD.	DD.

B₁ (4S)90% Vol.-169km

S	5ª	6ª	7ª	8ª
F	(05-11)Oct-15	(12-18)Oct-15 ₁₂	(19-25)Oct-15	(26-01)Nov-15
V	46km ₄₈	40km ₄₀	48km ₄₈	37km ₃₁
R	En este ciclo, 1º de base, introduciremos las pesas en gimnasio, 2 días/semana, realizaremos SS especiales , los (M) en la pista y Tareas en el Parque, los (S). Aunque estamos aún en pretemporada, puede hacerse alguna competición, como trabajo de calidad. Pero en ningún caso las competiciones del fin de semana interferirán en el desarrollo del programa de entrenamiento, serán una ss más de entrenamiento.			
L	Trote=15', fina, rect/Lago Esc(T ₄)=35'+ Trote a pista 10xRec/h+gimn, B ₁ +Est. 9	Calent+Gimnasio=20', B ₅ C.C(L)R=40', f/progr+Est. 8	Calent+Gimnasio=20', B ₁₀ C.C(L)R=40', f/progr+Est. 9	Calent+Gimns=17', B ₁₄ 7 [C.C(L)=10+C.C(M)=5' C.C(L)C=10'+C.C(Progr)=10']
M	SS, Especial (1): (Saltos/ Brincos/otras Hierbas): Trote=15'+Mov+4x200m, 80%;R3' 6x100m (I.Text); R3'+(30+40+50+60)v, c/(2- 3-4-5)v; R(1-2-3)'+600m, 80%+Trot/h=2v+Est, B ₂ . 6	SS, Especial (2): B₆ 4 Trote 15'+ Circuit/agilidad. Test de velocidad (60m) Test de fuerza/(L.bal/t,3kg). Test de (Flexibilidad/banco) 2x(50-60-80-100m), (I.Text). Trote/hierba=10'+ Est.	SS, Especial (3): B₁₁ 6 El Ton-Ton.	Trote=15'+ 6 Rectas(80m) Test de fuerz/t(L.bal,3kg). Test de poten(100m, 2ºT). Test de fuerz/b(fondos). Test de resistenc(Cooper), Trote/hierba=10', B ₁₅ 7
X	Trote=30'+ 2x(10x100m) pista/hierba + 3v/hierba. Est. 10	Trote=15'+ Mov, c/vallas 6 (6x(3+1)'), r/vivo; R(1-3)' Trote=3v/hierba + Est. B ₇	Trote=15, final en Cu(M). 9 Cu(M)=[(6x50+3x100x+150)]. v/L, a la dcha, fin/Φ Desde Φ, Esc(T), final R/L. Desde R/L a pista, L/dcha.	SS, Especial (4): B₁₆. 5 Poca Chicha y mucho pan. Trote=10'+ Est.
J	DD.	DD.	DD.	DD
V	Calent + Gimnasio=20'. 8 Trote=15' + PP=4x100m 4x1km, r/vivo; R(Tr/h=2v). Trote/hierba=5'+Est, B ₃ .	Calent+Gimnasio=18', B ₈ C.C(M)=(5-6)km+10 Rec. Est. 7	Trote =30'+C/resistencia. 9 3x5'; R(5', al trote, suave), Trote=10'/hierba+Est, B ₁₂ .	Calent + Gimnasio=17'. 7 Trote=10'+ Mov, B ₁₇ 200m+1km+150m + 1km 100+1km). Los ritmos vivos; R(trote/hierba=4v).
S	Calent+Gimnasio=15', B ₄ . Tareas/Parque, 10h (□ ₁) t/máx de la ss 1h,20'. 13	Calent+Gimnasio=15', B ₉ Tareas/Parque, 10h (□ ₂) t/máx de la ss 1h,20'+Est.15	Calent+Gimnasio=15', 15 Tareas/Parque, 10h (□ ₃) t/máx de la ss 1h,20', B ₁₃	Calent+Gimnasio=15', B ₁₈ Tareas/Parque, 10h (□ ₄) t/máx de la ss 1h,20'. 11
D	DD.	DD.	DD.	DD.