



## PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO PERIODO DE TRANSICIÓN

CATEGORÍA JUVENIL

JUGADOR: \_\_\_\_\_

<b>FASE 1:</b>	<b>Descarga-recuperación</b>
<b>FECHA:</b>	20 de Junio – 20 de Julio
<b>DESCRIPCIÓN:</b>	Para esta fase no programamos ningún tipo de entrenamiento, deberás estar tranquilo, desconectar, cuidarte pero no preocuparte por la realización de un tipo de ejercicio concreto.

<b>FASE 2:</b>	<b>Realización actividades alternativas</b>
<b>FECHA:</b>	20 de Julio – 2 de Agosto
<b>DESCRIPCIÓN:</b>	<p>En esta fase deberás organizarte para realizar actividad física ligera desde un punto de vista recreativo,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nº sesiones semanales: 2 – 3 días a la semana.</li> <li>• Tipo de actividades: Tenis, squash, natación, bicicleta, carrera continua ligera y libre,...</li> <li>• Obligatorio: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar estiramientos de los grupos musculares implicados en la actividad. Mantendremos cada estiramiento durante 1 minuto.</li> </ul> </li> </ul>

<b>FASE 3: INICIO ACUMULACIÓN DE CARGA AERÓBICA</b>			
FECHA: 3 de Agosto – 1 de Septiembre			
Microciclo 1:	Nº SESIONES	VOLUMEN	INTENSIDAD
3-9 Agosto	2 sesiones a la semana	2 series de 20 minutos	160-175 ppm
Microciclo 2:	Nº SESIONES	VOLUMEN	INTENSIDAD
10-16 Agosto	2 sesiones a la semana	2 series de 25 minutos	160-175 ppm
Microciclo 3:	Nº SESIONES	VOLUMEN	INTENSIDAD
17-23 Agosto	3 sesiones a la semana	2 series de 25 minutos	160-175 ppm
Microciclo 4:	Nº SESIONES	VOLUMEN	INTENSIDAD
24-30 Agosto	3 sesiones a la semana	2 series de 30 minutos	160-175 ppm

### RECUPERACIÓN ENTRE SERIES

Entre cada serie realizamos 10 minutos abdominales:

- 1) Recto del abdomen: Piernas flexionadas a 90°, subimos el tronco aproximando la cara a las rodillas.
  - 2) Oblicuo interno y externo: Girados hacia un lado, elevamos el tronco. Después lo realizamos con el otro lado.
  - 3) Recto y oblicuos: Tumbados boca arriba, tratamos de tocarnos la rodilla con el codo contrario. Por ejemplo, una repetición codo derecho a rodilla izquierda y la siguiente repetición al contrario.
  - 4) Tumbados boca arriba, con la espalda bien apoyada en suelo, elevamos las piernas y las bajamos hasta que aproximadamente se queden formando un ángulo con el suelo de 60° (si bajamos más, comienza a actuar psoas).
- El número de repeticiones en cada ejercicio lo adaptáis a vuestro nivel de fatiga.
  - Las dos primeras semanas realizamos 1 serie de cada ejercicio y la 3ª y 4ª semana realizamos 2 series de cada ejercicio de abdominales.



### ESTIRAMIENTOS FINALES

Al finalizar cada entrenamiento es fundamental estirar. No será tan importante estirar antes del entrenamiento, pero sí al final.

Grupos musculares:

- Cuadriceps.
- Gemelos.
- Isquiotibiales (parte posterior del muslo).
- Abductores.
- Glúteos.
- Abdominales.

\* Cada estiramiento lo mantendremos un minuto, aumentando ligeramente el mismo cuando llevemos 30 segundos.

### HOJA DE REGISTRO:

En estos cuadros debes completar la siguiente información. Se os pedirá a todos al inicio de los entrenamientos del equipo:

FASE 2:	Realización actividades alternativas
FECHA:	20 de Julio – 2 de Agosto
Actividades que realizado: - Tipo actividad - Nº días/semana	- Semana 20 a 26 de Julio:  - Semana 27 Julio a 2 de Agosto:

FASE 3: INICIO ACUMULACIÓN DE CARGA AERÓBICA				
FECHA: 3 de Agosto – 1 de Septiembre				
	VOLUMEN	INTENSIDAD	PERCEPCIÓN DE ESFUERZO	
	Nº SESIONES	(series-tiempo)	(Toma tus pulsaciones durante 6" al término de la primera serie y multiplica por 10)	Califica tu esfuerzo de: 1 → muy suave, 2 → suave, 3 → intermedio, 4 → duro
Microciclo 1:				
3-9 Agosto				
Microciclo 2:				
10-16 Agosto				
Microciclo 3:				
17-23 Agosto				
Microciclo 4:				
24-30 Agosto				