PROGRAMA ENTRENAMIENTO FUERZA Iº BACHILLERATO

Nombre.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OBJETIVOS** | | | | | | | | |
| PROGRAMA |  | | | | | | | |
| MACROCICLO (2 meses) |  | | | | | | | |
| MESOCICLOS (mes) | NOVIEMBRE | | | | DICIEMBRE | | | |
|  | | | |  | | | |
| MICROCICLOS (semana) | **S.1** | **S.2** | **S.3** | **S.4** | **S.5** | **S.6** | **S.7** | **S.8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MARZO** | | | | | | |
| **LUNES** | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** | **SABADO** | **DOMINGO** |
|  |  |  |  | 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ABRIL** | | | | | | |
| **LUNES** | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** | **SABADO** | **DOMINGO** |
| 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 |  | | | | |

**SESIONES FUERZA**

Diseña dos sesiones de fuerza, las puedes organizar como quieras en forma de circuito o ejercicios continuados con sus periodos de descanso …., establece a parte una rutina de ejercicios de musculatura de sostén (core).

Para establecer la carga del entrenamiento tener en cuenta los siguientes parámetros.

* El **volumen** debéis indicar las series que componen el ejercicio o el número de vueltas al circuito, es decir establecer entre 2-3 vueltas al circuito o 2-3 series de cada ejercicio, si establecéis tiempos en el circuito en torno 30-35 segundos y si es por repeticiones de 15 a 20 repeticiones.
* En cuanto a la **intensidad**, ser realistas si son ejercicios de autocarga, indicáis autocarga y vale, si son de sobrecarga, ser realistas y trabajar con pesos que no superen el 60-70 % del 1RM.
* En cuanto a la **recuperación** establecer si alternáis ejercicios de tren superior y tren inferior una recuperación entre 30 segundos y un minuto y si hacéis los ejercicios seguidos, es decir hacéis un ejercicio y hasta que no termináis todas las series no pasáis al siguiente, dejar entre 2-3 minutos.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| DÍA |  | | DIA |  | |
| CARGA | VOLUMEN |  | CARGA | VOLUMEN |  |
| INTENSIDAD |  | INTENSIDAD |  |
| RECUPERACION |  | RECUPERACION |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| DÍA |  | | DIA |  | |
| CARGA | VOLUMEN |  | CARGA | VOLUMEN |  |
| INTENSIDAD |  | INTENSIDAD |  |
| RECUPERACION |  | RECUPERACION |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| DÍA |  | | DIA |  | |
| CARGA | VOLUMEN |  | CARGA | VOLUMEN |  |
| INTENSIDAD |  | INTENSIDAD |  |
| RECUPERACION |  | RECUPERACION |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| DÍA |  | | DIA |  | |
| CARGA | VOLUMEN |  | CARGA | VOLUMEN |  |
| INTENSIDAD |  | INTENSIDAD |  |
| RECUPERACION |  | RECUPERACION |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| DÍA |  | | DIA |  | |
| CARGA | VOLUMEN |  | CARGA | VOLUMEN |  |
| INTENSIDAD |  | INTENSIDAD |  |
| RECUPERACION |  | RECUPERACION |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| DÍA |  | | DIA |  | |
| CARGA | VOLUMEN |  | CARGA | VOLUMEN |  |
| INTENSIDAD |  | INTENSIDAD |  |
| RECUPERACION |  | RECUPERACION |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| DÍA |  | | DIA |  | |
| CARGA | VOLUMEN |  | CARGA | VOLUMEN |  |
| INTENSIDAD |  | INTENSIDAD |  |
| RECUPERACION |  | RECUPERACION |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| DÍA |  | | DIA |  | |
| CARGA | VOLUMEN |  | CARGA | VOLUMEN |  |
| INTENSIDAD |  | INTENSIDAD |  |
| RECUPERACION |  | RECUPERACION |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| DÍA |  | | DIA |  | |
| CARGA | VOLUMEN |  | CARGA | VOLUMEN |  |
| INTENSIDAD |  | INTENSIDAD |  |
| RECUPERACION |  | RECUPERACION |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| DÍA |  | | DIA |  | |
| CARGA | VOLUMEN |  | CARGA | VOLUMEN |  |
| INTENSIDAD |  | INTENSIDAD |  |
| RECUPERACION |  | RECUPERACION |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| DÍA |  | | DIA |  | |
| CARGA | VOLUMEN |  | CARGA | VOLUMEN |  |
| INTENSIDAD |  | INTENSIDAD |  |
| RECUPERACION |  | RECUPERACION |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| DÍA |  | | DIA |  | |
| CARGA | VOLUMEN |  | CARGA | VOLUMEN |  |
| INTENSIDAD |  | INTENSIDAD |  |
| RECUPERACION |  | RECUPERACION |  |

**SESIONES CIRCUITO**

**CARGA DE ENTRENAMIENTO:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TREN INFERIOR** | **TREN SUPERIOR** | **CORE** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**TABLA EJERCICIOS CORE**

**CARGA DE ENTRENAMIENTO:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |