



DESCARGAS



En este tutorial presentamos y describimos una plantilla básica para diseñar sesiones de preparación física. En el explicamos todos los campos de información que tienen lugar para su organización y control, y que a su vez, son necesarios para la programación de una sesión destinada a esta parcela del entrenamiento deportivo:

- ❑ **Categoría, Nivel, N° de sesión, Tiempo de Duración**
- ❑ **Periodización**
- ❑ **Objetivo**
- ❑ **Contenidos de trabajo**
- ❑ **Intensidad de trabajo de cada contenido programado**

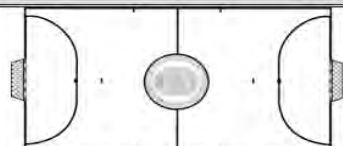

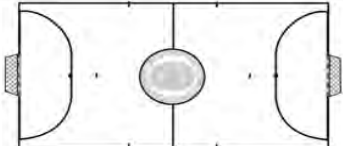
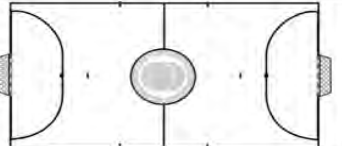
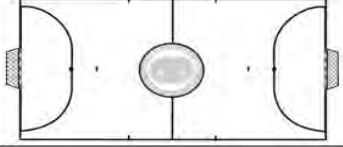
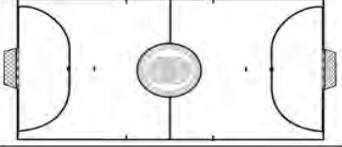


SESION DE PREPARACION FISICA

TUTORIAL PARA RELLENAR LOS CAMPOS DE INFORMACION

	SESION DE PREPARACION FISICA				Nº											
	CATEGORIA				TIEMPO											
	NIVEL															
	MACROCICLO	MESOCICLO		MES												
	PERIODO	MICROCICLO		SEMANA												
	OBJETIVO															
	CONTENIDOS															
	INTENSIDAD	B	M	A	Mx	B	M	A	Mx	B	M	A	Mx	B	M	A

CAMPO	DESCRIPCIÓN
Nº (Numero)	Numero de sesión que corresponda
CATEGORIA	A la que vaya indicada la sesión. Normalmente las sesiones específicas de preparación física se aplican a partir de categoría juvenil, siendo su mayor aplicación y uso casi exclusivo en categoría Sénior.
NIVEL	Depende de las características del grupo al que vaya dirigida la sesión. Puede ser; bajo, medio, alto
TIEMPO	Duración total de la sesión
MACROCICLO	Ciclo de entrenamiento más largo de la periodización. Puede ser primero, segundo...dependiendo de los que se hayan programado. Usualmente tienen una duración de 3 a 12 meses
PERIODO	Ciclos en los que dividimos el macrociclo. Normalmente cada macrociclo lleva implícito tres periodos; preparatorio, competitivo y transición que se corresponden con una de las fases del desarrollo de la forma deportiva; adquisición, estabilización y pérdida temporal de la forma.
MESOCICLO	Periodos o ciclos más cortos en los que dividimos el macrociclo y que producen una ganancia notable de preparación. Según los modelos contemporáneos son de tres tipos; Acumulación, transformación y realización (forman la secuencia ATR). Cada ATR tiene una duración aproximada de 6 a 9 semanas (2-3 semanas por cada mesociclo).
MICROCICLO	Vienen determinados por cada semana de entrenamiento. Pueden ser de Ajuste, Carga, Impacto, Aproximación, Competitivo y de Recuperación. Cada uno de ellos va programado atendiendo a una dinámica de cargas progresiva.
MES	Mes en el que se realiza la sesión
SEMANA	Semana que corresponda al plan de entrenamiento
OBJETIVO	El que se pretenda alcanzar al finalizar la sesión
CONTENIDOS	Los que se pretendan trabajar durante la sesión; Velocidad, Resistencia, Fuerza...
INTENSIDAD	Intensidad aplicable a cada contenido de trabajo para alcanzar el objetivo propuesto; Baja, Media, Alta o Máxima

Parte	CALENTAMIENTO	
Duración		
	Descripción:	Descripción:
	Material:	Material:
Parte	PARTE PRINCIPAL	
Duración		
	V: I: Rec/Rep: Material:	V: I: Rec/Rep: Material:
	Rec/Ser:	Rec/Ser:
		
	V: I: Rec/Rep: Material:	V: I: Rec/Rep: Material:
	Rec/Ser:	Rec/Ser:
Parte	VUELTA A LA CALMA	
Duración		

CAMPO	DESCRIPCIÓN
PARTE Y DURACIÓN	Parte de la sesión que corresponda con su duración correspondiente; Calentamiento, Parte principal y Vuelta a la Calma
DESCRIPCIÓN	Explicación de los ejercicios de calentamiento propuestos
MATERIAL	Material necesario para la realización de los ejercicios
VOLUMEN	Aspecto cuantitativo de cada ejercicio. Expresa la cantidad de trabajo que se va a realizar del ejercicio. Indicado fundamentalmente en número de repeticiones, de series o duración por tiempo..
INTENSIDAD	Aspecto cualitativo de la carga y de cada ejercicio. Indica el grado de esfuerzo en cada ejercicio. Se expresa en velocidad de ejecución, frecuencia cardiaca (pulsaciones), grado de complejidad del ejercicio
REC / REP	Recuperación entre repeticiones
REC / SER	Recuperación entre series
MATERIAL	Material necesario para cada ejercicio

Esta plantilla no se puede editar por lo que este tutorial solamente orienta sobre los datos que se puede complementar en ella.

En otras plantillas presentaremos otra distribución y organización de ejercicios para otro diseño de sesiones