



UPSE

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE
SANTA ELENA**

INSTITUTO DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TÍTULO DE LA MONOGRAFÍA

**PLAN DE ENTRENAMIENTO DE LEVANTAMIENTO DE PESAS
CATEGORÍA JUVENIL DESDE EL MACROCICLO HASTA LA SESIÓN**

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE MAGÍSTER EN
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

AUTOR

Lcdo. Gonzalo Guillermo Guerrero Guzmán

TUTOR

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

SANTA ELENA- ECUADOR

2022

UPSE

APROBACIÓN DEL TUTOR

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

CERTIFICA:

En mi calidad de Tutor del trabajo del componente practico del examen Complexivo **“Plan de entrenamiento de levantamiento de pesas categoría juvenil desde el macrociclo hasta la sesión”**, elaborado por el Lcdo. Gonzalo Guillermo Guerrero Guzmán, egresado de la Maestría de Entrenamiento Deportivo, Instituto de Posgrado de la Universidad Península de Santa Elena, previo a la obtención del título de Magister en Entrenamiento Deportivo, me permito declarar que luego de haber dirigido científicamente y técnicamente en su desarrollo y estructura final del trabajo, este cumpley se ajusta a los estándares académicos y científicos, razón por el cual la apruebo en todas sus partes.

Atentamente,




Firmado electrónicamente por:
**ELVA KATHERINE
AGUILAR MOROCHO**

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

C.I. 0703737981

TUTOR

TRIBUNAL DE SUSTENTACION



Q.F. Rolando Calero Mendoza, PhD.
Ph.D
**DIRECTOR DEL INSTITUTO
DE POSTGRADO**



Firmado electrónicamente por:
**ELVA KATHERINE
AGUILAR MOROCHO**


Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho,
DOCENTE TUTOR



Lcdo. Yuri W. Ruíz Rabasco, MSc.
COORDINADOR DE POSTGRADO



Lcda. Liliana Baque Catuto, MSc
DOCENTE ESPECIALISTA



Ab. Víctor Manuel Coronel Ortiz, MSc.
SECRETARIO GENERAL

INSTITUTO DE POSTGRADO

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

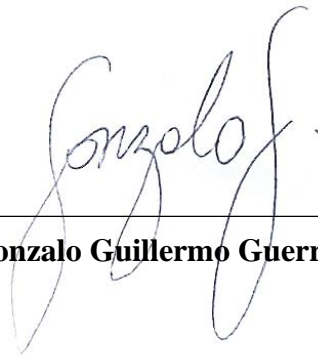
YO, GONZALO GUILLERMO GUERRERO GUZMAN

El trabajo del componente practico del examen Complexivo “**Plan de entrenamiento de levantamiento de pesas categoría juvenil desde el macrociclo hasta la sesión**” previa a la obtención del Grado Académico de **MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**, ha sido desarrollado con base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas y cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del trabajo de titulación.

Santa Elena, 4 de febrero del 2022

EL AUTOR

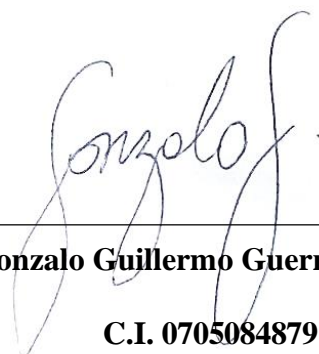


Lcdo. Gonzalo Guillermo Guerrero Guzmán

AUTORIZACIÓN DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de artículo profesional de alto nivel con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este artículo académico dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.



Lcdo. Gonzalo Guillermo Guerrero Guzmán
C.I. 0705084879



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

TEMA

**PLAN DE ENTRENAMIENTO DE LEVANTAMIENTO DE PESAS CATEGORÍA
JUVENIL DESDE EL MACROCICLO HASTA LA SESIÓN**

Autor:

Lcdo. Gonzalo Guillermo Guerrero Guzmán

Tutora:

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

RESUMEN

La planificación del entrenamiento deportivo está en un conjunto de procesos, basado en la toma una serie de decisiones que debe tomar el entrenador y el cuerpo técnico respecto a la mejora y la eficacia del rendimiento de los deportistas, orientado a estructurar aspectos generales y específicos del deporte: objetivos, técnicas y métodos y procedimientos de control y evaluación de dicho proceso. Para lo cual es importante realizar una periodización y programación de los contenidos y tareas que se le asignan a los deportistas con el fin de provocar los correctos estímulos que provoque las mejores adaptaciones fisiológicas y psíquicas.

En el levantamiento de pesas la distribución del volumen, la intensidad, la frecuencia y la duración de los entrenamientos debe ser bien planificado y orientado, teniendo como objetivo principal el desarrollo de la capacidad de fuerza, para ser trasferido a levantar la mayor cantidad de kilogramos. Esta planificación, periodización y programación del entrenamiento se debe realizar desde el macrociclo luego al mesociclo, siguiendo al microciclo y por finalizar a la sesión de entrenamiento. Siendo que los objetivos se alcanzan por el cumplimiento de las sesiones de entrenamiento donde se desarrollan las tareas de forma diaria, lo que le permitía al deportista acumular carga para alcanzar la máxima expresión de la forma deportiva durante una fecha prevista que esta sería su competencia.

Palabras claves: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, LEVANTAMIENTO DE
PESAS, FUERZA, PLANIFICACION



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

TEMA

**PLAN DE ENTRENAMIENTO DE LEVANTAMIENTO DE PESAS CATEGORÍA
JUVENIL DESDE EL MACROCICLO HASTA LA SESIÓN**

AUTHOR:

Lcdo. Gonzalo Guillermo Guerrero Guzmán

ADVISOR:

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

ABSTRACT

The planning of sports training is in a set of processes, based on making a series of decisions that the coach and the coaching staff must make regarding the improvement and effectiveness of the athletes' performance, aimed at structuring general and specific aspects of the training. sport: objectives, techniques and methods and procedures of control and evaluation of said process. For which it is important to carry out a periodization and programming of the contents and tasks that are assigned to athletes in order to cause the correct stimuli that cause the best physiological and psychic adaptations.

In weightlifting, the distribution of volume, intensity, frequency and duration of training must be well planned and oriented, with the main objective being the development of strength capacity, to be transferred to lifting the greatest number of kilograms. This planning, periodization and programming of the training must be carried out from the macrocycle then to the mesocycle, following the microcycle and finally the training session. Being that the objectives are achieved by complying with the training sessions where the tasks are carried out on a daily basis, which allowed the athlete to accumulate load to achieve the maximum expression of the sports form during a scheduled date that this would be his competition.

Keywords: SPORTS TRAINING, WEIGHTLIFTING, STRENGTH, PLANNING

DESARROLLO

Macro ciclo de Levantamiento de Pesas Categoría Juvenil

ENTRENADOR: GONZALO GUERRERO DEPORTISTA MODELO: ELIAN DELGADO COMPETENCIA FUNDAMENTAL: CAMPEONATO NACIONALES JUVENILES 2022 Y CAMP. NACIONAL SENIOR CATEGORIA: JUVENILES FECHA DE INICIO 3 DE ENERO DEL 2022 FECHA DE TERMINO: 7 DE ENERO. DEL 2023																																																																			
MACROCICLO		I																																			P.D.C. 1					P.D. C. 2																									
COMPETENCIAS																																					CAMP. NAC. JUVENIL					CAMP. NAC. SENIOR					CAMP. NAC. UNIVERSITARIO																				
PERIODOS		PREPARATORIO																																			COMPETITIVO					P.D.C.					P.D.C.					TRANS															
ETAPAS		GENERAL																				ESPECIAL															COMPETITIVO					P.D.C.					TRANS																				
MESOS		0					1					2					3					4					5					6					7					8					9					10					11					12					RECUP.
SEMANAS		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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53													
MESES		ENERO					FEBRERO					MARZO					ABRIL					MAYO					JUNIO					JULIO					AGOSTO					SEPTIEMBRE					OCTUBRE					NOVIEMBRE					DICIEMBRE										
DE		3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	26	2						
HASTA		8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	26	2											
VOLUMEN	REPETICIONES	500					1513					1540					1750					1550					1200					1380					1300					1180					1000					900					1200					1000					RECUPERATORIO
	PRE. TEC.	60%					56%					75%					75%					74%					73%					68%					75%					74%					74%					70%					70%					70%					
	PRE. ESP.	40%					44%					25%					25%					26%					27%					32%					25%					26%					26%					30%					30%					30%					
	ARRANQUE	31%	155	28%	424	39%	601	40%	700	37%	574	39%	468	35%	483	40%	520	37%	437	40%	400	35%	315	35%	420	35%	350	29%	145	28%	424	36%	554	35%	613	37%	574	34%	408	33%	455	35%	455	37%	437	34%	340	35%	315	35%	420	35%	350														
	ENVION	21%	105	25%	378	16%	246	15%	263	16%	248	15%	180	17%	235	14%	182	16%	189	16%	160	17%	153	17%	204	17%	170	19%	95	19%	287	9%	139	10%	175	10%	155	12%	144	15%	207	11%	143	10%	118	10%	100	13%	117	13%	156	13%	130														
	HALONES						62,1					66,90					69,70					71,80					72,50					71,10					73,10					73,80					33,10					74,50					72,50					0,00					
I.M.R.	ARRANQUE						61,23					65,92					68,69					70,62					71,69					70,08					72,15					72,69					73,23					73,23					71,69					0,00					
	ENVION						62,12					67,00					69,82					71,82					72,65					71,06					73,06					73,88					74,29					74,29					72,65					0,00					
	SENTADILLA						81					87,30					90,90					93,60					94,50					92,70					95,40					96,30					43,20					97,20					94,50					0,00					
	HALONES																																																																		
RENDIMIENTO EN %		90					97					101					102					104					105					103					106					107					108					108					105					110					
ARR(kg)	97	87,3					94					98					99					101					102					100					103					104					105					105					102					107					
ENV(kg)	128	115,2					124					129					131					133					134					132					136					137					138					138					134					141					
CUIC(kg)	160	144					155					162					163					166					168					165					170					171					173					173					168					176					
TEST TECNICO		M2					M4					M8					M12					M16					M18					M25					M29					M33					M35																				
TEST FISICO							M3										M11															M23																																			
TEST DE F. MAXIMA												M10										M18															M26					M30																									
TEST MEDICO Y PSICOL.							M4															M17																				M34																									
LUGAR / COMP O TOPE		PALMAR					PORTOVIEJO					LOS RIOS					GUAYAQUIL					PALMAR					PALMAR					PALMAR					PALMAR					GUAYAQUIL					POR DEFINIR					GUAYAQUIL					PALMAR					GUAYAQUIL					

Planificación y distribución de cargas del Mesociclo

FEDERACIÓN DEPORTIVA DE SANATA ELENA									
ESTRUCTURA DE LOS MESOCICLOS DE ENTRENAMIENTO									
DISTRIBUCIÓN DE LA CARGA POR MESOCICLO CATEGORÍA JUVENIL									
	INICIALES	100		130		ELIAN DELGADO			
	IMR	R MAX	PM	REP	%	Tonelaje	%	Relación A/E	Constantes
Arr	69	100	69	0		0		43,48	69
Env	68	130	88,4	0		0		56,52	68
Cuc	69	170	117,3	0		0	100		69
Hal	90	100	90	0		0			90
Totales	#¡DIV/0!	230	#¡DIV/0!		0	0			
	MACRO	1	MESO	1	FECHA	3-ene-22		12-ene	
I	IMR	R MAX	PM	REP	%	Tonelaje	%		
Arr	62,1	90	62,1	155	31	9625,5			
Env	61,23	117	79,6	145	29	11542	90		
Cuc	62,12	153	105,6	105	21	11088			
Hal	81	90	81	95	19	7695			
Totales	38,6	207	79,9	500	100	39950,5			
	MACRO	1	MESO	2	FECHA	14-ene		9-feb	
II	IMR	R MAX	PM	REP	%	Tonelaje	%		
Arr	66,9	97	66,9	424	28	28365,6			
Env	65,92	126	85,7	424	28	36336,8	97		
Cuc	67	165	113,9	378	25	43054,2			
Hal	87,3	97	87,3	287	19	25055,1			
Totales	39,37	223	87,8	1513	100	132811,7			
	MACRO	1	MESO	3	FECHA	11-feb		9-mar	
III	IMR	R MAX	PM	REP	%	Tonelaje	%		
Arr	69,7	101,00	69,7	601	39	41889,7			
Env	68,69	131,30	89,3	554	36	49472,2	101		
Cuc	69,82	172	118,7	246	16	29200,2			
Hal	90,9	101,004	90,9	139	9	12635,1			
Totales	37,24	232,3	86,5	1540	100	133197,2			

MICROCICLO O PLAN SEMANAL

PLANIFICACION DEL MICROCICLO - PLANILLA DE ENTRENAMIENTO SEMANAL


MACROCICLO 1 **MESOCICLO: Nº 2** **PERIODO: PREPARATORIO** **ETAPA: GENE** **TIPO DE MESOCICLO: desarrollador**
MICROCICLO: Nº **FECHA: 7 al 12/febrero/2021** **CATEGORÍA: JUVENIL** **ENTRENADOR: Lcdo. Gonzalo Guerrero**
OBJETIVOS: CONSOLIDAR LA TECNICA DE LOS EJERCICIOS CLASICOS DEL LEVANTAMIENTO DE PESAS
AUMENTAR LOS CONTENIDOS DE PREPARACION FISIC GENERAL
DESARROLLAR LA FUEMAXIMA EN LOS GRUPOS MUSCULARES DEL TREN INFERIOR

		JUVENILES				ARR	100	FECHAS	Desde	7-feb-22	Hasta	13-feb-22	VOLUMEN				
		A	E	C	H								A	E	C	H	
R P R						ENV	100						25	40	34	16	10
						CUC	100						296	85	85	81	45
						HAL	100						296 R	85	85	81	45
						OTR											


LUNES				MIERCOLES				VIERNES																												
EJ.	Parte Inicial			TOT	EJ.	Parte Inicial			TOT	EJ.	Parte Inicial			TOT																						
	Calentamiento General 10			20		Calentamiento General 10min			20min		Calentamiento General 10min			20min																						
	Calentamiento Especifico 10			min		Calentamiento Especifico 5min					Calentamiento Especifico 5min																									
PARTE PRINCIPAL				PARTE PRINCIPAL				PARTE PRINCIPAL																												
A	8	50	2/3	60	1/3	70	1/3	75	3/2	1140	A	2	50	2/3	60	1/3	70	1/3	80	2/2	1010	A	1	50	2/3	60	1/2	70	1/2	80	1/2	85	1/1	90	3/1	1075
E	41	60	2/3	70	2/2	80	4/2			1280	E	24	50	2/3	60	1/3	70	1/3	80	2/2	1010	E	20	50	2/3	60	1/2	70	1/2	80	1/2	85	1/1	90	3/1	1075
C	60	60	1/4	70	1/4	80	1/2	90	1/1	1245	C	60	70	2/4	80	1/4	85	3/2	1390	C	60	75	1/5	85	1/3	90	3/3							1440		
H	74	80	1/3	90	1/3	100	1/3	110	2/3	1470	H								0				H	74	90	1/3	100	1/3	110	3/3					1560	
O1	salto	4								0	O1	85	4						8				O1	salto	4								32			
O2	cajon	8								32	O2	ABD	4						8				O2	cajon	8								32			
O3	HIP	#								40	O3		#										O3	HIP	4								32			
Parte Final				Parte Final				Parte Final																												
	Estiramientos 8 min			67		Estiramientos 8 min			50		Estiramientos 8 min			64																						

MARTES				JUEVES				SABADO																											
EJ.	Parte Inicial			TOT	EJ.	Parte Inicial			TOT	EJ.	Parte Inicial			TOT																					
	Calentamiento General 10			20		Calentamiento General 10			20		Calentamiento General 0			0																					
	Calentamiento Especifico 10			min		Calentamiento Especifico 10			min		Calentamiento Especifico 0			min																					
PARTE PRINCIPAL				PARTE PRINCIPAL				PARTE PRINCIPAL																											
A	6	50	2/3	60	1/3	70	3/3		1110	A	10	50	1/4	60	1/4	70	3/3	1070	A																
E	51	60	2/3	60	2/3	80	3/2		1200	E	39	50	1/4	60	1/4	70	3/3	1070	E																
C	61	60	1/3	70	1/3	80	3/3		1110	C	60	60	1/3	75	2/3	85	3/2	1140	C																
H	75	80	2/3	90	1/3	100	2/3		1350	H								0				H													
O1	R+F	4							32	O1	87	50	1/4	60	2/3	70	2/2	14				O1													
O2	83	4							48	O2	HIP	4						48				O2													
O3	biceps	4							32	O3	85	4										O3													
Parte Final				Parte Final				Parte Final																											
	Estiramientos 8 min			66		Estiramientos 8 min			49		Estiramientos 0 min			0																					


Planificación de la unidad de entrenamiento N° 1

 UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA INSTITUTO DE POSTGRADO PROGRAMA MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO						
FICHA DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO						
SESIÓN N°: 30	MICROCICLO N°: 1	MESOCICLO N°: 2	ETAPA: E.P.General			
PERIODO: Preparatorio		MACROCCICLO N°: 1		DEPORTE: Halterofilia		
FECHA: lunes 7 de febrero 20222		CATEGORÍA: juvenil		ENTRENADOR: Gonzalo Guerrero		
OBJETIVOS						
TEC.: Ejecutar los ejercicios de arranque y clin manteniendo la correcta trayectoria y velocidad del recorrido de la barra en la segunda fase de los halones.						
TAC:						
FIS.: Incrementar los niveles de fuerza maxima en la musculatura del tren inferior en los deportistas juveniles, mediante el uso de la sentadilla.						
EDU.: Fomentar la prevencion de lesiones durante el entrenamiento						
OTRO:						
DESARROLLO DE CONTENIDOS Y/O TAREAS						TIEMPO O REPETICIONES
I N I C I A L	INSTRUCCIONES PREVIAS:					5 min
	entrega de planes individuales y e informacion de objetivos a desarrollarse en la sesion de entrenamient					
	CALENTAMIENTO GENERAL:					10 min
	Movilidad articular de os diferentes planos articulares, trote sobre el propio terreno					
	CALENTAMIENTO ESPECIFICO: ,Movilidad Articular con barra olimpica					
Ejecuciones de sentadilla de arranque, final de arranque y arranque desde las diferentes fases					10 min	
OTROS: Saltos al cajon 60cm 4/8						
						32 Rep.
P R I N C I A L	EJERCICIOS/CAPACIDAD			INTENSIDAD		TIEMPO O REPETICIONES
	Arranque parado desde soprte bajos			50% 2/3; 60%/3 70%/3 75% 3/2		18 Rep.
	Clin colgante			60%2/3; 70% 2/2; 80% 4/2		18 Rep.
	Sentadilla x Atrás			60%/4 ;70%/4 ;80% /2; 90%/1; 95% 5/1		16 Rep.
	Halones de arranque olimpico			80%/3; 90%/3 ;100%/3; 110% 2/3		15 Rep.
	"Ejecucion de ejercicios de Halterofilia con metodo de repeticiones y aumentos progresivos"					
	Ind.control	Arranque	Envion	Sentadilla	Halones	Total de sesion
	Tonelaje	1685 Kg	2560 Kg	3038 Kg	2205 Kg	9488 Kg
	Peso Medio	93,61	142,22	189,88	147,00	141,61 P.M.
	Imr	62,41	71,11	67,81	98	40,46 K. I.
TOTAL DE REPETICIONES						67 Rep.
F I N A L	EJERCICIOS:					
	Ejericicios de hiperexpencion lumbar 4/15					60 Rep.
	Estiramientos de los diferentes planos articulares					8 min
	ANALISIS Y AUT OEVALIACIÓN					10 min
Dialogo con los deportistas sobre molestias musculares causadas por el entrenamiento						
Lcdo. Gonzalo Guerrero				Dra. Katherine Aguilar PhD		
ENTRENADOR				SUPERVISOR/METODOLOGO		

Planificación de la sesión de entrenamiento N° 2

 UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA INSTITUTO DE POSTGRADO PROGRAMA MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO FICHA DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO						
SESIÓN N°:31	MICROCICLO N°: 1	MESOCICLO N°:2	ETAPA: E.P.General			
PERIODO: Preparatorio		MACROCCICLO N°: 1	DEPORTE: Halterofilia			
FECHA: Martes, 8 de febrero 2022		CATEGORÍA: juvenil	ENTRENADOR: Gonzalo Guerrero			
OBJETIVOS						
TEC.: Ejecutar la técnica de los ejercicios especiales de halterofilia incrementando la velocidad y aceleración de recorrido de la barra durante los movimientos del arranque parado y el jerk						
TAC:						
FIS.: Mantener el nivel de fuerza máxima y fuerza explosiva en la musculatura del tren inferior.						
Fortalecer los diferentes planos musculares del tren superior en los deportistas juveniles.						
EDU.: Fomentar la prevención de consumo de sustancias psicotrópicas que pueden afectar la vida deportiva						
OTRO:						
DESARROLLO DE CONTENIDOS Y/O TAREAS						TIEMPO O REPETICIONES
I	INSTRUCCIONES PREVIAS:					5 min
N	entrega de planes individuales y de información de objetivos a desarrollarse en la sesión de entrenamiento					
I	CALENTAMIENTO GENERAL:					10 min
C	Movilidad articular de los diferentes planos articulares, trote sobre el propio terreno					
I	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO: Movilidad Articular con barra olímpica					10 min
A	Ejecuciones de sentadilla de arranque, final de arranque y arranque desde las diferentes fases					
L	OTROS: ejercicio de activación del tren superior (Remo + fuerza 4/8)					32 Rep.
	EJERCICIOS/CAPACIDAD			INTENSIDAD		TIEMPO O REPETICIONES
	Arranque parado			50% 2/3; 60%/3; 70%3/3		18 Rep.
P	jerk por detrás desde soportes			60%2/3; 70% 2/3; 80% 3/2		18 Rep.
R	Sentadilla frontal			60%/3 ;70%/3 ;80% 3/3;		15 Rep.
I	halon de arranque colgante			: 80%2/3 ;90%/3; 100% 2/3		15 Rep.
N	fuerza parado x delante (deltoide anterior)			MEDIA 4/8		
C	tríceps con barra (triceps)			MEDIA 4/8		
I	curl de bíceps con barra (biceps)			MEDIA 4/8		
A	"Ejecución de ejercicios de Halterofilia con método de repeticiones y aumentos progresivos"					66 Rep.
L	Ind.control	Arranque	Envion	Sentadilla	Halones	Total de sesión
	Tonelaje	1665 Kg	2520 Kg	3108 Kg	2025 Kg	9318 Kg
	Peso Medio	92,50	140,00	207,20	135,00	70,59 P.M.
	Imr	61,67	70,00	74,00	90	20,17 K. I.
TOTAL DE REPETICIONES						132 Rep.
F	EJERCICIOS:					
I	Ejercicios de abdominales 4/25					100 Rep.
N	Estiramientos de los diferentes planos articulares					8 min
A	ANÁLISIS Y AUTOEVALUACIÓN					10 min
L	Diálogo con los deportistas sobre molestias musculares causadas por el entrenamiento					
Lcdo. Gonzalo Guerrero				Dra. Katherine Aguilar PhD		
ENTRENADOR				SUPERVISOR/METODOLOGO		

Planificación de la sesión de entrenamiento N° 3

 UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA INSTITUTO DE POSTGRADO PROGRAMA MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO FICHA DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO						
SESIÓN N°: 35	MICROCICLO N°: 8	MESOCICLO N°: 2	ETAPA: E.P.General			
PERIODO: Preparatorio		MACROCICLO N°: 1	DEPORTE: Halterofilia			
FECHA: Viernes, 11 de febrero 2022		CATEGORÍA: juvenil	ENTRENADOR: Gonzalo Guerrero			
OBJETIVOS						
TEC.: Evaluar la ejecución la técnica de los ejercicios clásicos o competitivos de halterofilia manteniendo la adecuada trayectoria del recorrido de la barra durante las ejecuciones iguales al 90% de R.M.						
TAC:						
FIS.: Mantener el nivel de resistencia a la fuerza en la musculatura del tren inferior y espalda baja con la colaboración de los ejercicios especiales de la sentadilla y halon de clin						
EDU.: Educar a los deportistas sobre el reglamento de competencia aplicado las ejecuciones del arranque y el envión						
OTRO:						
DESARROLLO DE CONTENIDOS Y/O TAREAS						TIEMPO O REPETICIONES
I N I C I A L	INSTRUCCIONES PREVIAS: entrega de planes individuales y e información de objetivos a desarrollarse en la sesión de entrenamiento					5 min
	CALENTAMIENTO GENERAL: Movilidad articular de los diferentes planos articulares, trote sobre el propio terreno					10 min
	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO: Movilidad Articular con barra olímpica					10 min
	Ejecuciones de sentadilla de arranque, final de arranque y arranque desde las diferentes fases					
	OTROS: salto al cajón 4/8					32 Rep.
P R I N C I P A L	EJERCICIOS/CAPACIDAD				INTENSIDAD	TIEMPO O REPETICIONES
	arranque olímpico				50% 2/3; 60% /2; 70% /2; 80% /2 85% /1; 90% 3/1	16 Rep.
	envión Olímpico				50% 2/3; 60% /2; 70% /2; 80% /2 85% /1; 90% 3/1	16 Rep.
	Sentadilla por atrás				70%/5 ;80%/3 ;90% 3/3;	17 Rep.
	halon de clin desde soportes				: 90%/3 ;100%/3; 110% 3/3	15 Rep.
	"Ejecución de ejercicios de Halterofilia con método de repeticiones y aumentos progresivos"					
	Ind.control	Arranque	Envión	Sentadilla	Halones	Total de sesión
Tonelaje	1568 Kg	2090 Kg	3164 Kg	2340 Kg	9162 Kg	
Peso Medio	97,97	130,63	186,12	156,00	143,15 P.M.	
Imr	65,31	65,31	66,47	104	40,90 K. I.	
TOTAL DE REPETICIONES						64 Rep.
F I N A L	EJERCICIOS:					
	Ejercicios de descompresión lumbar de 30 segundos					6 Rep.
	Estiramientos de los diferentes planos articulares					8 min
	ANÁLISIS Y AUTOEVALIACIÓN					
	análisis con los deportistas sobre las ejecuciones realizadas con pesos iguales al 90% del R.M. personal					5 min
diálogo con los deportistas sobre el reglamento técnico empleado durante las competencias					5 min	
Lcdo. Gonzalo Guerrero ENTRENADOR				Dra. Katherine Aguilar PhD SUPERVISOR/METODOLOGO		