

SECCIÓN ATLETISMO CGTD

PLANIFICACION BÁSICA DEL ENTRENAMIENTO DURANTE EL PERIODO DE CONFINAMIENTO DOMICILIARIO:

Objetivo principal:

Mantenimiento de la condición/aptitud física y técnica en las mejores condiciones posibles para posibilitar la reincorporarse a los entrenamientos en buen estado de forma. Lo que facilitará, a su vez, la vuelta a la normalidad del entrenamiento habitual de forma rápida y óptima, una vez se suspenda el periodo de cuarentena domiciliaria.

Objetivos específicos:

- Trabajar la preparación física general, tanto con el material que tengan en casa como con material que se le facilite desde el CGTD, bajo la supervisión del entrenador por videollamada (sesiones colectivas).
- Trabajar la técnica específica de cada modalidad, mediante las imitaciones técnicas, adaptándose a las condiciones que se tengan en los domicilios particulares.
- Analizar mediante vídeos los puntos técnicos a trabajar, y realizar imitaciones en domicilio, bajo la supervisión del entrenador por videollamada (sesiones individuales).
- Reforzar los puntos débiles que tiene cada atleta en particular, mediante la realización de ejercicios específicos individuales.

Metodología:

- Sesiones diarias colectivas con el entrenador por videollamada, de 1 hora aproximada de duración.
- Sesiones diarias individuales con el entrenador por videollamada, de 15 – 20 min. , aproximadamente.
- Sesiones individuales de cada deportista, que graba en vídeo algunas de ellas y envía al entrenador para su análisis.

MODELO DE PLANIFICACIÓN POR SEMANA DE ENTRENAMIENTO:

PREPARACION FÍSICA CORONAVIRUS SUB 18-20 #27-28-29-30						
Lunes	Martes	miercoles	jueves	viernes	sabado	domingo
CIRCUITO #1	TECNICA IMITACIONES CIRCUITO# 2	Test antebrazo M- X DESCANSO	CIRCUITO #3	TECNICA IMITACIONES CIRCUITO# 4	CIRCUITO#5	DESCANSO

CIRCUITO #1. TRX. 3X15 RPT	CIRCUITO#2.	CIRCUITO#3. Isométrico 3x35"	CIRCUITO #4 MOVILIDAD. 3X20	CIRCUITO #.5. 3 Rondas
1-PECTORAL BIPODAL 2-1/2 SENTADILLA (unipodal) 3- ABD RECOGIENDO PIERNAS 4-REMO BIPODAL 5-SENTADILLA LATERAL 6-ABD SUBIENDO GLUTEOS 7-BRAZOS ARRIBA 8-ISQUIO RECOGIENDO PIES 9-ABD RECOGIENDO PIES UNIP 10- LEVANTARSE DEL SUELO 11-SENTADILLA CON SALTO(unipodal)	1-carrera en el sitio 2-saludos a la tierra 3-salto alterno en el sitio 4-tocar punta de pie desde acostado 5- saltos abre y cierra en el lugar 6-rotacion sentado a tocar el suelo 7-arrodillarse y levantarse 8-saludos al sol 9-abd V CORTA 10-EL despertar del lagarto	1 – plancha lateral 2- plancha frontal 3- plancha isquiolumbar 4- 90º en la pared 5- abd V larga. 20 6-lateral del tronco 7-salto y plancha 12 8- hiperextensión piernas y brazos 20	1-ROTACION 2-FLEXION Y EXTENSION C 3-LATERAL DEL TRONCO 4-LATERAL DE HOMBRO 5-CIRCULO DE HOMBRO 6-P.PAJARO CON PASO 7-RODILLO Y TOCAR PUNTA DE PIE 8-EN 4 APOYOS LEVANTAR PIE Y MANO CONTRARIA 9- V LARGA UNIPODAL	1+ 1/2 SENTADILLA 90º 20rp 2- PLANCHA ABIERTA. 12rp 3- PUENTE BIPODAL. 20rp 4-SENTADILLA UNIPOD APOYO TRASERO 25" 5-LATERAL DE HOMBRO BANDA ELASTICA 20rp 6-ABD V larga 20rp 7-PASO AL FRENTE 20rp 8-BANDA ELASTICA BRAZO FRONTAL 20rp 9-PLANCHA ISOMETRICA LATERAL 32"

Observaciones:

- Esta es una semana tipo, que se está llevando a cabo desde comenzó la cuarentena.
- El objetivo básico que se busca es trabajar la resistencia a la fuerza. En cada semana van cambiando algunos ejercicios, siempre con este modelo básico de trabajo y con esta metodología.