

1º BACHILLERATO.

PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

PROPUESTA PRÁCTICA.

Elaborar una Planificación de mejora de la Condición Física siguiendo las siguientes directrices:

- a. Objetivo del Plan: mejorar la Condición Física de una persona con el objeto de presentarse a unas pruebas de rendimiento consistentes en:
 - Resistencia: 1 Km.
 - Velocidad: 50 m lisos.
 - Fuerza: salto vertical y suspensiones en barra (dominadas).
- b. Duración del Plan: 4 meses (16 semanas).
- c. Tiempo diario de entrenamiento: 60 – 90 minutos.
- d. Sesiones semanales: 3, durante los meses 1º y 2º (Lunes, Miércoles y Viernes) y 4 los meses 3º y 4º (Lunes, Martes, Jueves y Viernes).
- e. No entrenar más de dos Capacidades Físicas por sesión (la Flexibilidad no cuenta).
- f. Orden de entrenamiento de Capacidades Físicas en una sesión: Técnica, Velocidad, Fuerza, Resistencia y Flexibilidad.
- g. Disponibilidad total de material e instalaciones.
- h. No hay que desarrollar las sesiones enteras “sólo”: métodos de entrenamiento empleados, número de ejercicios, número de series, de repeticiones, tiempo de trabajo, intensidad de trabajo y períodos de recuperación (*Utilizad un folio para cada microciclo*).
- i. Entrenamientos:
 - Meses 1 y 2: 2 de Resistencia, 2 de Fuerza, 1 de Velocidad y 2 de Flexibilidad.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Resistencia Flexibilidad	Descanso	Velocidad Fuerza	Descanso	Fuerza Resistencia Flexibilidad	Descanso	Descanso

- Meses 3 y 4: 3 de Resistencia, 2 de Fuerza, 1 ó 2 de Velocidad y 2 ó más de Flexibilidad.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Velocidad Resistencia	Fuerza Resistencia Flexibilidad	Descanso	Velocidad Fuerza Flexibilidad	Resistencia	Descanso	Descanso

- j. Esta planificación se llevará a cabo por parejas.