

---

---

# **ENTRENAMIENTO JOVENES**

---

---

**PROGRAMACION Y METODOS DE ENTRENAMIENTO**

**Jesús Patricio Durán Piqueras**

**VELOCISTAS**

PERIODO	SUBPR	fechas	X	VELOCIDAD	RESISTENCIA	FUERZA	TECNICA
PREPARATORIO	I.P	13.10/23.11	9/7	20	45	30	05
	II.P	24.11/04.01	14/12	20	45	25	10
	III.P	05.01/15.02	16/14	30	35	30	15
	IV.P	16.02/15.03	14/12	40	30	25	05
	V.P	16.03/26.04	14/12	45	25	30	10
COMPETITIVO	I.C	27.04/31.05	10/8	55	10	20	15
	II.C	01.06/14.06	12/10	40	20	25	15
	III.C	15.06/31.07	9/7	65	0	30	05

**FONDISTAS**

PERIODO	SUBPR	fechas	X	VELOCIDAD	RESISTENCIA	FUERZA	TECNICA
PREPARATORIO	I.P	13.10/23.11	9/7	20	50	20	10
	II.P	24.11/04.01	14/12	5	80	15	0
	III.P	05.01/15.02	16/14	20	60	10	10
	IV.P	16.02/15.03	14/12	10	60	20	10
	V.P	16.03/26.04	14/12	20	60	10	10
COMPETITIVO	I.C	27.04/31.05	10/8	35	50	15	0
	II.C	01.06/14.06	12/10	25	50	20	5
	III.C	15.06/31.07	9/7	35	50	10	5

**VALLISTAS**

PERIODO	SUBPR	fechas	X	VELOCIDAD	RESISTENCIA	FUERZA	TECNICA
PREPARATORIO	I.P	13.10/23.11	9/7	20	45	30	5
	II.P	24.11/04.01	14/12	20	45	25	10
	III.P	05.01/15.02	16/14	35	25	25	15
	IV.P	16.02/15.03	14/12	40	25	15	20
	V.P	16.03/26.04	14/12	50	10	20	20
COMPETITIVO	I.C	27.04/31.05	10/8	60	5	20	15
	II.C	01.06/14.06	12/10	40	20	15	25
	III.C	15.06/31.07	9/7	60	0	20	20

**SALTADORES**

PERIODO	SUBPR	fechas	X	VELOCIDAD	RESISTENCIA	FUERZA	TECNICA
PREPARATORIO	I.P	13.10/23.11	9/7	25	35	25	15
	II.P	24.11/04.01	14/12	20	30	35	15
	III.P	05.01/15.02	16/14	15	25	40	20
	IV.P	16.02/15.03	14/12	20	20	30	30
	V.P	16.03/26.04	14/12	30	5	20	45
COMPETITIVO	I.C	27.04/31.05	10/8	35	0	25	40
	II.C	01.06/14.06	12/10	40	5	30	25
	III.C	15.06/31.07	9/7	25	0	25	50

**LANZADORES**

PERIODO	SUBPR	fechas	X	VELOCIDAD	RESISTENCIA	FUERZA	TECNICA
PREPARATORIO	I.P	13.10/23.11	9/7	25	35	25	15
	II.P	24.11/04.01	14/12	10	20	50	20
	III.P	05.01/15.02	16/14	15	20	45	20
	IV.P	16.02/15.03	14/12	15	10	45	30
	V.P	16.03/26.04	14/12	25	5	30	40
COMPETITIVO	I.C	27.04/31.05	10/8	25	0	25	50
	II.C	01.06/14.06	12/10	20	5	35	40
	III.C	15.06/31.07	9/7	20	0	20	60

**METODOS DE ENTRENAMIENTO****➤ VELOCIDAD ✕****V-1.- VELOCIDAD DE REACCION**

- distintas posiciones
- por parejas
- a distintos estímulos
- etc.

**V-2.- ESTIMULOS MAXIMOS**

- series cortas
- trabajo en escalera
- series lanzadas
- creciente decreciente

**V-3.- RITMO VELOCIDAD**

- modulaciones de frecuencia
- modulaciones de amplitud
- cambios de ritmo

**V-4.- PROGRESIVOS**

- cortos
- largos

**V-5.- ROMPER BARRERA DE VELOCIDAD**

- correr entre dos
- correr tras un móvil
- cuestras abajo
- gomas

**V-6.- SALIDAS DE TACOS**

- salida técnica individual
- progresión en distancias cortas
  - a menor nº de apoyos
  - a menor tiempo
- salidas a estímulo acústico
  - individual
  - en grupo

**V-7.- TECNICA RELEVOS**

- por parejas
- conjunto
- liebre

	<b>V-1</b>	<b>V-2</b>	<b>V-3</b>	<b>V-4</b>	<b>V-5</b>	<b>V-6</b>	<b>V-7</b>	
<b>I.P</b>	<b>X</b>			<b>X</b>			<b>X</b>	<b>I.P</b>
<b>II.P</b>	<b>X</b>		<b>X</b>	<b>X</b>				<b>II.P</b>
<b>III.P</b>		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>III.P</b>
<b>IV.P</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>				<b>IV.P</b>
<b>V.P</b>		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>V.P</b>
<b>I.C</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>I.C</b>
<b>II.C</b>		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>II.C</b>
<b>III.C</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>III.C</b>

<p><b>← RESISTENCIA Ø</b></p>
-------------------------------

R-1.- CARRERA CONTINUA

- por nº de kilómetros
- por ritmo

R-2.- FARTLEK

- corto
- largo

R-3.- INTERVAL TRAINING

- intensivo
- extensivo

R-4.- VELOCIDAD RESISTENCIA

R-5.- RITMO RESISTENCIA

R-6.- RITMO COMPETICION

	R-1	R-2	R-3	R-4	R-5	R-6	
<b>I.P</b>	<b>X</b>	<b>X</b>					<b>I.P</b>
<b>II.P</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>				<b>II.P</b>
<b>III.P</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		<b>III.P</b>
<b>IV.P</b>	<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>		<b>IV.P</b>
<b>V.P</b>	<b>X</b>			<b>X</b>	<b>X</b>		<b>V.P</b>
<b>I.C</b>	<b>X</b>			<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>I.C</b>
<b>II.C</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>	<b>X</b>		<b>II.C</b>
<b>III.C</b>	<b>X</b>			<b>X</b>		<b>X</b>	<b>III.C</b>



## F-1.- FLEXIBILIDAD-ELASTICIDAD

- activa
- pasiva

## F-2.- MULTISALTOS

- longitud de parado
- triple de parado
- gradas
- pliometría (no profunda)
- etc.

## F-3.- CIRCUITOS

- generales
  - por tiempo
- específicos
  - por tiempo
  - por repeticiones

## F-4.- CUESTAS

- cortas
- largas

## F-5.-MULTILANZAMIENTOS

- con balón medicinal
- con pesos
- con artefactos especiales
  - atrás
  - adelante
  - laterales

## F-6.- EJERCICIOS DE APLICACION

- Según especialidad
- con artefactos
  - chalecos lastrados
  - tobilleras
  - etc.
- sin artefactos

## F-7.- APRENDIZAJE DE EJERCICIOS BASICOS DE HALTEROFILIA Y ENTRENAMIENTO DE FUERZA

- especialmente la arrancada
- adquisición de posiciones correctas
- aprendizaje y practica de ejercicios generales
  - sentadilla / pectoral / etc

## F-8.-COORDINACION DINAMICA GENERAL (atlética)

- ejercicios sobre vallas (**especialmente**)
- conocimiento y práctica de otras especialidades del atletismo
- juegos.

	F-1	F-2	F-3	F-4	F-5	F-6	F-7	F-8	
<b>I.P</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>			<b>X</b>	<b>I.P</b>
<b>II.P</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>II.P</b>
<b>III.P</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>III.P</b>
<b>IV.P</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>IV.P</b>
<b>V.P</b>	<b>X</b>	<b>X</b>			<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>	<b>V.P</b>
<b>I.C</b>	<b>X</b>	<b>X</b>			<b>X</b>				<b>I.C</b>
<b>II.C</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>	<b>II.C</b>
<b>III.C</b>	<b>X</b>	<b>X</b>			<b>X</b>				<b>III.C</b>

**← TECNICA Ø**

- T-1.- GESTO GLOBAL**  
 - de prueba propia  
 - de otras pruebas

- T-2.- EJERCICIOS DE ASIMILACION**  
 - específicos de la prueba  
 - de otras especialidades afines

- T-3.-PROYECCION DE PELICULAS Y VIDEOS**

- atletas de elite  
 - propias

- T-4.- OTROS MEDIOS**  
 - ver competiciones  
 - fotoserriaciones  
 - etc.

	<b>T-1</b>	<b>T-2</b>	<b>T-3</b>	<b>T-4</b>	
<b>I.P</b>	<b>X</b>				<b>I.P</b>
<b>II.P</b>	<b>X</b>		<b>X</b>		<b>II.P</b>
<b>III.P</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>	<b>III.P</b>
<b>IV.P</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>IV.P</b>
<b>V.P</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>V.P</b>
<b>I.C</b>	<b>X</b>		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>I.C</b>
<b>II.C</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>II.C</b>
<b>III.C</b>	<b>X</b>		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>III.C</b>