



CAPITULO 9 – PLANIFICACION ANUAL DEL ENTRENAMIENTO DE SOBRECARGA

Planificando la sobrecarga en un deporte de conjunto

En un equipo de conjunto los trabajos con sobrecarga comienzan en la propia pretemporada. En ella deberán convivir:

TIPO DE TRABAJO	DESCRIPCION
DE SOBRECARGA	Destinados a reforzar el aparato de sostén y aumentar los niveles de fuerza en los grupos encargados de la ejecución
PLIOMETRICOS	Diseñados para optimizar los niveles de fuerza reactiva y disminuir los tiempos de aplicación de la fuerza.
INTERMITENTES NEURMUSCULARES	Planteados para que los deportistas sean capaces de mantener en el tiempo la capacidad de ejecutar gestos explosivos.
TÉCNICO-TÁCTICOS	Son trabajos específicos del deporte, planteados por el técnico
DE RESISTENCIA AERÓBICA	Planteados con el objetivo primario de mejorar el posicionamiento del umbral de lactato y en algunos casos, hasta de mejorar el consumo de O ₂ max.

No existen demasiadas formas de poder acomodar todas estas necesidades sin que interfieran entre sí, complicándose unas a otras.

Especialmente los trabajos de áreas funcionales, destinados a mejorar la resistencia aeróbica, generan depleción glucogénica y graves inconvenientes a la hora de entrenar otras valencias.

Un esquema recomendado para la organización semanal sería:

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
8.00 Hs	Sob A1	Sob A1	Pliom 2	Sob A2	Sob A2	Intermit	
9.00 Hs	Pliom 1	Intermit	Intermit	Tec-Tac	Pliom 3	Tec-Tac	
10.00 Hs	Tec-Tac	Tec-Tac	Tec-Tac	Subaer.	Tec-Tac	Subaer.	Subaer.
12.00 Hs	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
16.00 Hs	Tec-Tac	Tec-Tac	Tec-Tac		Tec-Tac		
18.00 Hs	Superaer	Subaer.	Superaer		VO2 max		

Cómo variar la potencia en los diferentes microciclos

Los distintos trabajos de sobrecarga, pliometría y resistencia neuromuscular sufrirán variaciones con el paso de los diferentes microciclos.

Micr	Sobrecarga	Pliometría	Intermitencia
1	Adaptación	Nivel 1 (800)	Fase 1
2	Adaptación	Nivel 1 (900)	Fase 1
3	Incremento Fza y Potencia	Nivel 1 (950)	Fase 2
4	Incremento Fza y Potencia	Nivel 1 (1000)	Fase 2
5	Incremento Fza y Potencia	Nivel 2 (700)	Fase 3
6	Incremento Fza y Potencia	Nivel 2 (800)	Fase 3

Los trabajos de sobrecarga estarán divididos en dos A y B, para permitir la posibilidad de plantear en algunos ejercicios claves (y con deportistas aventajados), algún sistema de trabajo tendiente a mejorar los niveles de fuerza máxima.

Vale destacar que en la mayoría de los casos, los deportistas no poseen demasiada experiencia en trabajos de sobrecarga, por lo que estos sistemas serán innecesarios, ya que dada la corta duración de la pretemporada, éstos mejorarán por simple adaptación del sistema nervioso.

Los primeros dos microciclos, si es necesario, son de adaptación. En ellos se enseña la técnica de los ejercicios dinámicos, proponiéndole al organismo intensidades y volúmenes bajos.

Desarrollando la fuerza máxima y la potencia

Para el primer mesociclo plantearemos un **volumen alto** y una **intensidad intermedia**, la distribución interejercicios será aquella que nos parezca conveniente para cada deportista.

En el segundo mesociclo **la intensidad aumentará y el volumen disminuirá**, para permitirnos acceder a kilajes que promuevan una mayor activación neuromuscular. El volumen del trabajo de los grupos sinergistas se mantiene constante para ambos mesociclos.

Como se vio hasta aquí, el equipo había dedicado **4 sesiones semanales** para el entrenamiento con sobrecarga. Sobre el fin de la pretemporada la preparación va tomando un rumbo más cercano a la especificidad, para ir logrando la transferencia de las nuevas valencias físicas conseguidas. Por este motivo la cantidad de entrenamientos con sobrecarga semanales **se reduce a tres**.

Con la firme convicción de conseguir mayor potencia **la intensidad sigue subiendo y el volumen se reduce** en consecuencia. Ya estamos utilizando plenamente ejercicios dinámicos de alta velocidad de ejecución y coordinación.

El microciclo semanal se va modificando de la siguiente forma:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
8.00 Hs	Sob 1	Intermit	Sob 2	Intermit	Sob 3	Intermit	Partido
9.00 Hs	Pliom 1	Tec-Tac	Pliom 2	Tec-Tac	Pliom 3	Tec-Tac	
10.00 Hs	Tec-Tac	Subaer.	Tec-Tac	Subaer.	Tec-Tac	Subaer.	Subaer.
12.00 Hs	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
16.00 Hs	Tec-Tac		Tec-Tac		Tec-Tac		
18.00 Hs	Superaer		Superaer		Superaer		

Durante la etapa de mantenimiento

Durante el período de **competencia**, se reduce el entrenamiento con sobrecarga a **solamente 2 sesiones semanales**, disminuyendo considerablemente la **intensidad**, porque el único objetivo es mantener durante toda la temporada competitiva las cualidades obtenidas durante el período de preparación general. El volumen mensual deberá ser distribuido convenientemente para fomentar una mejor recuperación en ocasión de los partidos más importantes.

El esquema semanal puede ser planteado de una manera similar a la siguiente:

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
8.00 Hs	LIBRE	Sob 1	Intermit	Sob 2	Intermit		
9.00 Hs		Pliom 1	Tec-Tac	Pliom 2	Tec-Tac	Tec-Tac	
10.00 Hs		Tec-Tac	Subaer.	Tec-Tac	Subaer.	Subaer.	
12.00 Hs		Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
16.00 Hs		Tec-Tac		Tec-Tac			PARTIDO
18.00 Hs		Superaer		Superaer			

Pliometría 1-2-3

Los trabajos pliométricos serán planteados en forma individual en función de las características de cada evaluación. Para más información, sugerimos consultar el módulo de **Pliometría** de este mismo curso. Generalmente los deportistas trabajan en los **niveles 1 y 2**. Estos constan de tres entrenamientos semanales, como hemos descrito.

En la etapa de **mantenimiento de la forma** los entrenamientos pliométricos estarán compuestos por combinaciones de ejercicios intensos y circuitados con el objetivo de mantener la fuerza reactiva conseguida y transformarla cada vez más en velocidad de desplazamiento dentro del campo de juego

Macroestructura

Cuando pensamos en una macroestructura de entrenamiento con sobrecarga para deportes de conjunto, debemos pensar en un comienzo de baja intensidad y volumen. Este período inicial de adaptación, tiene como objetivo aprovechar al máximo la mejoría inmediata que provoca la adaptación nerviosa, al tiempo que el sistema artromuscular se acostumbra paulatinamente al incremento del peso de ejecución. A posteriori, el primer mesociclo de fuerza máxima, apunta a mejorar los índices de reclutamiento, en los ejercicios que consideremos fundamentales para ese deporte en particular.



Durante el mismo mesociclo, se realizan trabajos de pliometría y otros trabajos de potencia basados en la velocidad y la repentinización. La cantidad de entrenamiento aumenta progresivamente en calidad y cantidad, hasta alcanzar la adaptación, y por ende el fin de la mejora fácil sobrevendrá en cualquier momento y allí plantear, algún tipo de variación de cargas, con el objetivo de prolongar las mejorías.

El mesociclo de potencia se caracteriza por la disminución paulatina de los ejercicios básicos y el mantenimiento de los ejercicios de aplicación de fuerza en velocidad.

Durante el período de mantenimiento de la forma, se reducen los volúmenes de trabajo hasta el límite inferior que permita el mantenimiento de las valencias obtenidas. La intensidad, en cambio, no disminuirá, ya que su nivel alto nos asegurará seguir ejecutando, de cuando en cuando, los altos niveles conseguidos.

Ejemplo de planificación en deportes de conjunto: Rugby

Tomaremos para el ejemplo la Planificación de trabajo durante el año 1995, de LOS PUMAS, la **Selección Argentina de Rugby**. Este equipo tendrá una competencia fundamental en la semana del 2 a 8 de julio, donde tomará parte del Campeonato Panamericano. Quedan algo más de 12 semanas para realizar entrenamientos.

El objetivo será mejorar los niveles de fuerza máxima, para luego desarrollarlos y volcarlos en potencia, y se eligieron para el trabajo cinco ejercicios fundamentales:

1. Cargadas de potencia y Arranque de potencia:

Se buscó mediante su utilización mejorar la activación neuromuscular, con un trabajo potente sobre un grupo importante de grupos musculares.

2. Sentadillas:

Ejercicio fundamental para el tren inferior. Al término de su ejecución siempre se realizó transferencia, ya sea con saltos o piques lastrados.

3. Fuerza en banco:

Ejercicio fundamental para el grupo pectoral y la musculatura de empuje. A su finalización se realiza la transferencia con lagartijas con aplauso o lanzamiento de pelotas medicinales.

4. Remo inclinado - Dominadas:

Ejercicios seleccionados para trabajar los dorsales y el mecanismo de tracción.

5. Despegue:

Ejercicio seleccionado por la utilización de varios grupos musculares con gran intensidad que propone. Fuera de planificación por tratarse de ejercicios no intensivos, se recomendó un exigente trabajo de sostén sobre la musculatura del tronco y la del cuello. Los primeros dos microciclos fueron de adaptación. En ellos se enseñó la técnica de los ejercicios dinámicos proponiéndole al organismo intensidades y volúmenes bajos.

Dedicaremos dos mesociclos para el desarrollo de la fuerza máxima y uno para el desarrollo de la potencia. Para el primer mesociclo plantearemos un volumen alto y una intensidad intermedia, la distribución interejercicios será aquella que nos parezca conveniente para cada jugador. En el segundo mesociclo la intensidad aumentará y el volumen disminuirá para permitirnos acceder a pesos que promuevan una mayor activación neuromuscular.

El volumen del trabajo de los grupos sinergistas se mantiene constante para ambos mesociclos. Hasta aquí el equipo había dedicado 4 sesiones semanales para el entrenamiento con sobrecarga.



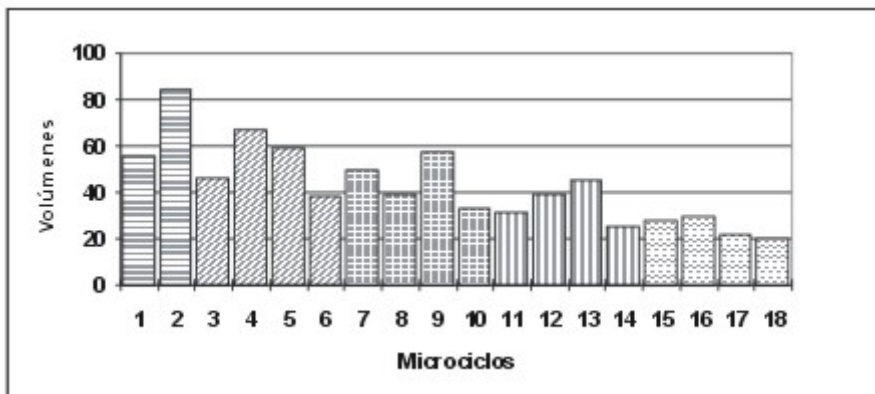
En el tercer mes la preparación va tomando un rumbo mas cercano a la especificidad, para ir logrando la transferencia de las nuevas valencias físicas conseguidas. Por este motivo la cantidad de entrenamientos con sobrecarga semanales se reduce a tres. Con la firme convicción de conseguir mayor potencia la intensidad sigue subiendo y el volumen se reduce en consecuencia. Ya estamos utilizando plenamente ejercicios dinámicos de alta velocidad de ejecución y coordinación.

Durante la etapa de mantenimiento de la forma que comprende todo el período de competencias, se reduce la cantidad de entrenamientos a 2 semanales, disminuyendo considerablemente la intensidad, porque el único objetivo es mantener durante toda la temporada competitiva las cualidades obtenidas durante la Preparación General.

El volumen mensual debe ser distribuido convenientemente para fomentar una mejor recuperación en ocasión de los partidos mas importantes

Primer Macro ciclo de entrenamiento Pumas

Competencia																		
Lu	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	2	9	16	23
Fechas Do	7	14	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29
Meses	Abril					Mayo				Junio				Julio				
Macro ciclo	U N O																	
Microciclos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Mesociclos	Adapt.		Fuerza máx			Int.Fza.Max.				Potencia				Manten.F or.				
Volumen	1400		2100			1800				1400				1000				
Intensidad	5 6		6 6			7 2				7 1				7 0				
Distr.Vol.	40	60	22	32	28	18	28	22	32	18	22	28	32	18	28	30	22	20
Evaluaciones	E					E				E								



Periodo de adaptación (Semana 1)

Lunes

Elevaciones de piernas en espaldar (max) + Oblicuos con medicine ball 6 c/l + Hiperextensiones 12 x 3

Cargadas de potencia colgado	4-4-4-4-4
Cargada y fuerza arrodillado	(3+3) x 4
Fuerza en banco plano	8-6-6-4-4
Fuerza en banco en puente de luchador	15-15-15-15
Lanzamientos con Medicine Ball	5-5-5-5-5

Miércoles (Resistencia intermitente)

Elevaciones de tronco con peso	(4+15 seg de descanso) x 10
Arranque de potencia colgado	(4+15 seg de descanso) x 10
Sentadillas	(3+15 seg de descanso) x 10
Cargadas de potencia colgado	(3+15 seg de descanso) x 10
Dominadas con camiseta	(3+15 seg de descanso) x 10
Test de Burpee	(4+ 5 seg de descanso) x 10
Barra de punta a un lado y otro	(2c/l+ 15 seg descanso) x 10

Viernes

Comienzo con Elevaciones de piernas en espaldar (max) + Oblicuos con medicine ball 6 c/l + Hiperextensiones 12 x 3. Y luego...

Arranque de potencia + fuerza	(3 +3) x 6
Fuerza en banco plano	8-6-4-3-3-2-2
Lanzamientos con Medicine Ball	5-5-5-5-5
Flexiones a los lados en puente de luchador	6 c/l x 10
Caminatas con discos	x 10

Periodo de Adaptación (Semana 2)

Lunes

Elevaciones de tronco con peso x 10 + Piernas a 90° a un lado y otro 6 c/l + Hiperextensiones 12 x 3

Arranque de potencia colgado	4-4-4-4-4
sentadillas	8-6-6-4-4
salto profundo	5-5-5-5-5
Dominadas + remo acostado	(4-4-4-4) x 4
Lanzamientos con Medicine Ball	5-5-5-5-5

Martes

Elevaciones de piernas en espaldar (max) + Oblicuos con medicine ball 6 c/l + Hiperextensiones 12 x 3

Cargadas de potencia colgado	4-4-4-4-4
Cargada y fuerza arrodillado	(3+3) x 4
Fuerza en banco plano	8-6-6-4-4
Fuerza en banco en puente de luchador	15-15-15-15
Lanzamientos con Medicine Ball	5-5-5-5-5

Miércoles

Elevaciones de tronco con peso	(4+15 seg de descanso) x 10
Arranque de potencia colgado	(4+15 seg de descanso) x 10
Sentadillas	(3+15 seg de descanso) x 10
Cargadas de potencia colgado	(3+15 seg de descanso) x 10
Dominadas con camiseta	(3+15 seg de descanso) x 10
Test de Burpee	(4+ 5 seg de descanso) x 10
Barra de punta a un lado y otro	(2c/l+ 15 seg descanso) x 10

Jueves

Comienzo con Elevaciones de tronco con peso x 10 + Piernas a 90° a un lado y otro 6 c/l + Hiperextensiones 12 x 3. Luego ...

Cargadas de potencia colgado	4-4-4-3-3-3
Arrodillado, cargada y pararse	(2-2-2-) x4
Subidas al banco	4 +4 x 6
Salto profundo con un pie	5 c/p x 6
Despegue + dominadas agarrado de una camiseta	(6 x6)
Lanzamientos con Medicine Ball	5-5-5-5-5
Laterales en puente de luchador	6 c/l x 10

Viernes

Comienzo con Elevaciones de piernas en espaldar (max) + Oblicuos con medicine ball 6 c/l + Hiperextensiones 12 x 3. Y luego...

Arranque de potencia + fuerza	(3 +3) x 6
Fuerza en banco plano	8-6-4-3-3-2-2
Lanzamientos con Medicine Ball	5-5-5-5-5
Flexiones a los lados en puente de luchador	6 c/l x 10
Caminatas con discos	x 10

Semana 3

Lunes

Elevaciones de tronco con peso x 10 + Piernas a 90° a un lado y otro 6 c/l + Hiperextensiones 12 x 3

Arranque de potencia colgado	4-4-3-3-3
Sentadillas	6-6-6-4-4
Salto profundo	5-5-5-5-5
Dominadas + Remo acostado	(4-4-4-4) x 5
Lanzamientos con Medicine Ball	5-5-5-5-5

Martes

Elevaciones de piernas en espaldar (max) + Oblicuos con medicine ball 6 c/l + Hiperextensiones 12 x 3

Cargadas de potencia	4-4-3-3-3
Cargada y fuerza arrodillado	(3+3) x4
Fuerza en banco plano	8-6-6-4-4-4
Salto profundo con un pie	5 c/p x 6
Fuerza en banco en puente de luchador	15-15-15-15
Lanzamientos con Medicine Ball	5-5-5-5-5

Miércoles

Elevaciones de tronco con peso	(4+15 seg de descanso) x 12
Arranque de potencia colgado	(4+15 seg de descanso) x 10
Sentadillas	(3+15 seg de descanso) x 12
Cargadas de potencia colgado	(3+15 seg de descanso) x 10
Dominadas con camiseta	(3+15 seg de descanso) x 12
Test de Burpee	(4+ 5 seg de descanso) x 10
Barra de punta a un lado y otro	(2c/l+ 15 seg descanso) x 12

Jueves

Elevaciones de tronco con peso x 10 + Piernas a 90° a un lado y otro 6 c/l + Hiperextensiones 12 x 4

Cargadas de potencia colgado	4-4-3-3-2
Arrodillado, cargada y pararse	(2-2-2-) x4
Subidas al banco	4 +4 x 6
Salto profundo con un pie	5 c/p x 6
Despegue + dominadas agarrado de una camiseta	(6+ max.)x6
Lanzamientos con Medicine Ball	5-5-5-5-5
Laterales en puente de luchador	6 c/l x 10

Viernes

Elevaciones de piernas en espaldar (max) + Oblicuos con medicine ball 6 c/l + Hiperextensiones 12 x 3

Arranque de potencia + fuerza	(3 +3) x 6
Fuerza en banco plano	8-6-4-3-3-2-2
Lanzamientos con Medicine Ball	5-5-5-5-5
Flexiones a los lados en puente de luchador	6 c/l x 10
Caminatas con discos	x 10

Semana 4

Lunes

Elevaciones de tronco con peso x 10 + Piernas a 90° a un lado y otro 6 c/l + Hiperextensiones 12 x 3

Arranque de potencia colgado	4-3-3-2-2
Sentadillas	6-6-4-4-3-3
Salto profundo	5-5-5-5-5
Dominadas + Remo acostado	(4-4-4-4) x 4
Lanzamientos con Medicine Ball	5-5-5-5-5

Martes

Elevaciones de piernas en espaldar (max) + Oblicuos con medicine ball 6 c/l + Hiperextensiones 12 x 3

Cargadas de potencia	4-4-3-2-2
Cargada y fuerza arrodillado	(3+3) x4
Fuerza en banco plano	8-6-6-4-2-2
Fuerza en banco en puente de luchador	15-15-15-15
Lanzamientos con Medicine Ball	5-5-5-5-5

Miércoles

Elevaciones de tronco con peso	(4+15 seg de descanso) x 12
Arranque de potencia colgado	(4+15 seg de descanso) x 12
Sentadillas	(3+15 seg de descanso) x 12
Cargadas de potencia colgado	(3+15 seg de descanso) x 12
Dominadas con camiseta	(3+15 seg de descanso) x 12
Test de Burpee	(4+ 5 seg de descanso) x 12
Barra de punta a un lado y otro	(2c/l+ 15 seg descanso) x 12

Jueves

Elevaciones de tronco con peso x 10 + Piernas a 90° a un lado y otro 6 c/l + Hiperextensiones 12 x 4

Cargadas de potencia colgado	4-4-3-3-2-2-1
Arrodillado, cargada y pararse	(2+2+2) x 5
Subidas al banco	4 +4 -3+3-2+2 x 3
Salto profundo con un pie	5 c/p x 6
Despegue + dominadas agarrado de una camiseta	(6+ max.)x6
Lanzamientos con Medicine Ball	5-5-5-5-5
Laterales en puente de luchador	6 c/l x 10

Viernes

Elevaciones de piernas en espaldar (max) + Oblicuos con medicine ball 6 c/l + Hiperextensiones 12 x 3

Arranque de potencia + fuerza	(3 +3) x 6
Fuerza en banco plano	8-6-4-3-3-2-2
Lanzamientos con Medicine Ball	5-5-5-5-5
Flexiones a los lados en puente de luchador	6 c/l x 10
Caminatas con discos	x 10

Ejemplo de planificación de recuperación de un futbolista: Guillermo Barros Schelotto

El notable delantero de Boca Juniors, **Guillermo Barros Schelotto**, presentaba una serie de desequilibrios musculares que arrastraba desde hacía tiempo, los cuales había que contemplar, esto sumado a una baja traslación de la potencia de las piernas al suelo.



Las soluciones que se plantearon desde otros ámbitos fueron muchas, algunas insólitas (es famosa la versión de se lesionaba por utilizar el horno a microondas para cocinar) y otras rebuscadas. Las soluciones fueron mucho más sencillas y serias: aumento de la fuerza y un trabajo pliométrico que asegurara valores adecuados de fuerza reactiva.

Poniendo manos a la obra, los trabajos que se desarrollaron en su intensidad y frecuencia resultaron -en principio- bastante poco usuales para el fútbol, por lo que vale la pena transcribirlos en parte, especialmente dada la característica del deportista: un verdadero ídolo del deporte argentino.

Estos y todos los demás entrenamientos programados fueron cumplidos al pie de la letra por Barros Schelotto:

Semana 1

Todos los días al comenzar

Elevaciones de tronco con peso 8 + en cuadrupedia, elevación de brazo y pierna opuesta 15 c/p + Elevaciones de piernas en espaldas (max). + Piernas a 90° l/otro 15 c/l + Hiperextensiones 12 x 3

Lunes 20

Cargadas de potencia colgado	4-4-4-4-4
Cargada y fuerza arrodillado	(3+3) x 4
Fuerza en banco plano	8-6-6-4-4
Dominadas	8 x 5
Subidas al banco	(6+ 6) x 6
Salto profundo 60 cm	5-5-5-5-5

Martes 21

Todos los saltos en escalera, 3 circuitos de 10 repeticiones cada uno, con 15" de descanso entre ejercicios

Saltos hacia adelante con pie izq.		Saltos hacia adelante con pie der.
Saltos hacia los lados c/pie izq.		Saltos hacia los lados c/pie der
Saltos hacia atrás con pie izquierdo		Saltos hacia adelante con pie der.
Saltos en zig-zag con pie izquierdo		Saltos en zig-zag con pie derecho

Miércoles 22

Elevaciones de tronco con peso	(4+15 seg de descanso) x 10
Arranque de potencia colgado	(4+15 seg de descanso) x 10
Sentadillas laterales	(3+15 seg de descanso) x 10
Cargadas con un pie	(3+3+15 seg de descanso) x 10
Ranas laterales	(3+3+15 seg de descanso) x 10
Test de Burpee	(2+ 15 seg de descanso) x 10
Barra de punta a un lado y otro	(2c/l+ 15 seg descanso) x 10

Jueves 23

Todos en 3 circuitos de 10 repeticiones cada uno, con recuperación completa

Prisioneros con pierna der.adelantada	Prisioneros con pierna izq. adelantada
Prisioneros con cambio del pierna	Prisioneros irreg. c/ cambio de pierna
Prisioneros irregulares con pierna derecha adelantada.	Prisioneros irregulares con pierna izquierda adelantada



Viernes 24

Arranque de potencia + fuerza	(3 +3) x 6
Fuerza en banco plano	8-6-4-3-3-2-2
Fuerza alternada con mancuernas	6 x 6
Desplantes con pierna en la silla	6 x 6 x 6
Elevación de pelvis con el pie arriba de la pelota	6 x 6 x 6
Dominadas	8 x 5

Sábado 25

Pliometría variada en aparato: Inventar combinaciones de ejercicios. Realizar 3 series de 10 saltos. 8 ejercicios distintos= Total 24 series de 10 saltos

Semana 2

Todos los días al comenzar

Elevaciones de tronco con peso 8 + en cuadrupedia, elevación de brazo y pierna opuesta 15 c/p + Elevaciones de piernas en espaldar (max). + Piernas a 90° l/otro 15 c/l + Hiperextensiones 12 x 4

Lunes 27

Cargadas de potencia colgado	4-4-4-4-4
Cargada y fuerza arrodillado	(3+3) x 4
Fuerza en banco plano	8-6-6-4-4
Dominadas	8 x 5
Subidas al banco	(6+ 6) x 6
Salto profundo 60 cm	5-5-5-5-5



Guillermo Barros Schelotto realizando fuerza en banco plano

Trabajos pliométricos

Saltos en escalera hacia adelante con pie izquierdo y derecho	10 cada pie x 4 y 15" descanso
Saltos en cuadrilátero con pie izquierdo y derecho.	10 cada pie x 3 y 15" descanso
Saltos en escalera hacia atrás con pie izquierdo y derecho	10 cada pie x 4 y 15" descanso
Saltos en escalera en zig-zag con pie izquierdo y derecho	10 cada pie x 3 y 15" descanso

Martes 28

Cargadas de potencia	4-4-4-4-4
Cargada con un pie	4 + 4 x 4
Cargada y fuerza arrodillado	3 + 3 x 4
Fuerza en banco plano	8-6-6-4-4
Subidas al banco	(6+ 6) x 6
Salto profundo 60 cm	5-5-5-5-5

Miércoles 29

Elevaciones de tronco con peso	(4+15 seg de descanso) x 10
Arranque de potencia colgado	(4+15 seg de descanso) x 10
Sentadillas laterales	(3+3 +15 seg de descanso) x 10
Cargadas de potencia colgado	(3+15 seg de descanso) x 10
Ranas en zig zag	(6 + 15 seg de descanso) x 10
Test de Burpee	(4 + 15 seg de descanso) x 10
Barra de punta a un lado y otro	(2c/l + 15 seg descanso) x 10

Trabajos pliométricos

Prisioneros con pierna izquierda y derecha adelantada	10 cada pie x 3 y 15" descanso
Prisioneros con cambio de piernas	10 cada pie x 4 y 15" descanso
Prisioneros irregulares con pierna izquierda adelantada (y derecha)	10 cada pie x 3 y 15" descanso
Prisioneros irregulares con cambio de piernas	10 cada pie x 4 y 15" descanso

Jueves 30

Elevaciones de piernas en espaldar (max) + Oblicuos con medicine ball 6 c/l + Hiperextensiones 12 x 3

Arranque de potencia + fuerza	(3 +3) x 6
Fuerza en banco plano	8-6-4-3-3-2-2
Cargada y fuerza arrodillado con mancuernas	6 + 6 x 4
Dominadas acostado	6 x max
Laterales con balón	x 30

Viernes 1

Pliometría variada en aparato: Inventar combinaciones de ejercicios. Realizar 3 series de 10 saltos. 9 ejercicios distintos= Total 27 series de 10 saltos

Planificación del entrenamiento en deporte de combate: Judo

Los deportes de combate, como otros deportes que compiten generalmente un solo día, adecuan su preparación en función de la ubicación de las competencias. Conociendo la fecha de realización de la competencia fundamental se conforma el macrociclo de entrenamiento.

La duración aproximada de esta macroestructura ronda entre las 12 a 20 semanas, según la disciplina deportiva. El entrenamiento de la potencia ocupará un porcentaje determinado dentro del volumen general del entrenamiento. Debido a que el entrenamiento de la fuerza y la potencia es un auxiliar de la preparación, este porcentaje será mayor en la preparación básica y mínimo en el período competitivo y en el mantenimiento de la forma.

Una vez adjudicado el porcentaje que corresponderá para cada uno de los ciclos de entrenamiento, se podrá calcular el volumen e intensidad general para cada mesociclo. Luego se realizará el proceso de selección de los ejercicios, y se determinará un diferente porcentual de volumen para cada uno en correspondencia con la importancia relativa que tienen en la preparación individual de cada deportista.

Ciclo de entrenamiento olímpico													
Competencia	Lu	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22
Fechas Do	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	
Meses	Mayo			Junio				Julio					
Macro ciclo	OLÍMPICO												
Microciclos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Mesociclo	Fza. máx/Resist.				Potencia/Res. Fza.				Potencia/Res. Fza.				
Organización de Cargas	[Diagrama de barras bajas]				[Diagrama de barras altas]				[Diagrama de barras altas]				

Imagen superior: Ciclo de entrenamiento olímpico

Organización de los Microciclos

Los microciclos son unidades de entrenamiento que generalmente tienen una semana de duración. La clave de su organización es que las diferentes facetas que componen la preparación no se entorpezcan entre sí anulando su efecto. Esto se consigue ubicando en forma precisa cada entrenamiento dentro de los diferentes días y horarios.

El trabajo con sobrecarga, debe ubicarse generalmente como primera actividad de la mañana para que pueda contar con una adecuada reserva de fosfógenos y con posibilidades de lograr una buena concentración hormonal. Nunca debemos ubicar un entrenamiento aeróbico antes de un entrenamiento de potencia o velocidad.

El entrenamiento de la potencia necesitará de un intervalo de descanso mínimo de una hora, si se lo ejercita después de otra sesión de entrenamiento, ya sea técnico-táctico o de preparación de campo. Es de extrema importancia que la ondulación típica de la periodización del entrenamiento sea coordinada, ya que sería sumamente perjudicial, que una carga de entrenamiento alta en la preparación específica, perjudique la supercompensación programada para el trabajo de potencia.

El entrenamiento consta de varias fases, a saber:

Entrenamiento técnico-táctico específico
Preparación física de componente aeróbica
Entrenamiento de la fuerza, la potencia y la velocidad

Debemos determinar si el entrenamiento tendrá una, dos o tres fases, y de haber varios coordinar cuidadosamente las variaciones de cada una. Generalmente, el trabajo técnico-táctico específico y el entrenamiento de la potencia comparten una misma fase, si es que están involucrados en el mismo sistema energético. Los trabajos con componente algo más aeróbico, se ubican en otra fase contrapuesta a la anterior.

Ejemplo de planificación para judoka Daniela Krukower (JJ.OO. Atenas)

Daniela Krukower es sin lugar a dudas, la más grande judoca argentina de la historia. He tenido el enorme privilegio de entrenarla desde el año 2001. En el año 2003, obtuvo el campeonato mundial, y se transformó en una de esperanzas argentinas para obtener una medalla olímpica. Expondremos en este libro su último macrociclo de entrenamiento. El análisis de las características del judo femenino nos lleva a determinar las siguientes características:



- El judo, por ser un deporte de contacto físico, necesita de una importante fortaleza general.
- En la ejecución se destacan los pectorales, dorsales, oblicuos, piernas, lumbares y abdominales.
- Las luchas duran cuatro minutos, la frecuencia cardíaca nunca es inferior a las 175 pulsaciones.

Daniela, llega a esta instancia de planificación, con una experiencia de trabajo de casi cuatro años habiendo alcanzado niveles de fortaleza que pueden considerarse como óptimos. Su capacidad de resistencia en la lucha también puede considerarse como óptima, por lo tanto, este macrociclo final será planteado como un mantenimiento de cualidades ya existentes y la carga de entrenamiento utilizada es menor a la de macrociclos anteriores.

Estos son los ejemplos tipo de entrenamientos diarios de Daniela Krukower

Martes 25 de junio (Objetivo Fza. máx. Potencia)

Elevaciones de tronco con peso	15 kg/8 x 4
Hiperextensiones con peso	20 kg/8 x 4
Twist soviético	10 kg/5 c/l x 4

Arranque de potencia	30 kg/3 - 40/3 - 50/2 - 60/2
Sentadillas	60 kg/6 - 70/4 - 80/4 - 90/2
Salto profundo a pies juntos con giro	4 x 6
Remo acostada	60 kg/6 - 70 kg/4 - 80/4 - 85/2
Dominadas con una mano	4 x máximas para cada mano
Entradas de lance con gomas	6 x 6
Caminatas con discos	4
Elongación	15 seg

Miércoles 26 (circuito de resistencia)

Este tipo de circuitos se repite hasta 5 veces

Cargadas de potencia	50/6
Sentadillas adelante + Fuerza	50/6 + 6
Cargadas de potencia	50/6
Barra de punta a un lado al otro	30/6 - 6
Remo acostada	60/6
Tirones con gomas	8 c/l
Fuerza en banco plano	60/6
Lagartijas con aplauso	6"
Abdominales con peso	10/10
Hiperextensiones con giro	6c/l
Arranque de potencia	30/6

Planificación del entrenamiento en deporte de combate Karate

En los deportes de combate que utilizan golpes, tanto de piernas como de puño. El objetivo, como tantas veces lo hemos reiterado en el transcurso de este libro es el de dotar a los grupos musculares involucrados en cada acción de golpeo de:

- La máxima cantidad de unidades motoras reclutadas.
- La aptitud del sistema nervioso para poder realizar acciones de gran potencia.

Para demostrar la idea vayamos a un entrenamiento tipo de karate, 5 o 6 semanas antes de la competencia fundamental.

Ejemplo de planificación para Justo Gomez (Campeón Mundial de Karate Tradicional)

Todos los días para comenzar

Elevaciones de tronco con peso	10
Twist soviético	6 c/l
Elevaciones de piernas colgado de la barra	10 x 4 cir.
Piernas a 90°, a un lado al otro	10c/l
Hiperextensiones con giro	6 c/l

En el inicio siempre trataremos de conseguir solidez y dinámica en la zona media. Tanto en los abdominales superiores, inferiores, oblicuos y musculatura lumbar.

A su vez cumplirá el objetivo de presentarse como una magnífica entrada en calor.

Lunes

Arranque de potencia *	6 - 4 - 3 - 3 - 3
Subidas al banco (P)	6 - 6 - 6 - 6 - 6
Salto profundo al cajón (T)	4 x 8
3/4 de Fuerza en Banco declinado (P)	6 - 6 - 4 - 4 - 4
Lagartijas con aplauso (T)	4 x 10"
Golpes de puño a la bolsa (T)	4 x 10"
Golpes de puño con mancuernas (T)	4 x 6"

Martes

Cargadas de potencia *	6 - 4 - 3 - 3 - 3
Remo acostado (P)	6 - 6 - 4 - 4 - 2 máx.
Dominadas c/agarre de bíceps (P)	máx. 20"- máx. 20"- máx 20"
Lanzamientos de Medicine Ball hacia atrás (T)	20

Miércoles

Arranque a un brazo *	6 - 4 - 4 - 4 c/b
Sentadillas adelante (P)	4 - 4 - 4 - 4 - 4
Salto largo sin impulso (T)	10 x 3
Repiqueteos laterales con rodillas arriba (T)	4 x 10"
Fuerza en banco (P)	6 - 4 - 2 máx. (10/max. x 4)
Lanzam. a una mano con M.B de 5kg (T)	30

Viernes

Cargadas de Potencia con un pie *	6/6 - 4/4 - 3/3 x 4
Remo acostado (P)	6 - 6 - 4 - 4 - 2 - máx. 2
Lanzamientos con pelota hacia arriba-atrás	5 kg/30 (T)
Elevaciones de piernas en barra fija (P)	máx. - 15" - máx. - 15" - máx.
Patadas específicas (T)	6 x 10"
Patadas específicas con tobilleras	4 x 6"

Sábado

Arranque de potencia + sentadilla *	6+4 - 4+4 - 3+3 x 3
Sentadillas adelante + Fuerza (P)	4+ 4 x 4
Pliometría lateral (T)	4 x 10" c/l
3/4 Fuerza en banco (P)	6 - 6 - 4 - 4 - 2 - 2 - 8
Lanzamiento de pelota de handbol (T)	30
Inclinaciones laterales con barra	4 x 8 cada lado
Piernas a 90° a un lado al otro	4 x 6 cada lado
Patadas específica de transferencia	4 x 10"

**Nota: La utilización de un ejercicio dinámico como primer ejercicio tiene como objetivo conseguir rápidamente un importante compromiso nervioso, además de un aumento de la concentración de hormonas anabólicas.*

(P) Los ejercicios principales buscan el reclutamiento específico de las fibras de aquellos grupos musculares que nos interesan por ser similares a los utilizados para los gestos deportivos.

(T) Los ejercicios principales, reclutan unidades motoras pero lo hacen en forma inespecífica por lo que siempre deben ser precedidos por ejercicios de transferencia. (T)

Planificación de entrenamiento con sobrecarga para tenis

Ejemplo de entrenamiento: Guillermo Coria

Guillermo Coria, ha sido durante mucho tiempo top-ten del tenis mundial y aún un serio candidato ocupar los primeros planos del deporte mundial. Merced a la confianza de su preparador físico, el profesor Alberto Osette y de sus responsables técnicos, he tenido la oportunidad de participar en la preparación de este excepcional deportista en mi especialidad, el entrenamiento de la potencia. Los primeros tiempos transcurrieron entre la enseñanza de los ejercicios dinámicos y el rápido fortalecimiento de la musculatura de sostén.

Primeras semanas de entrenamiento

El entrenamiento con sobrecarga comienza cuando el jugador ha experimentado su despegue hormonal. Los fisiólogos y médicos deportólogos ubican este periodo alrededor de los 13 o 15 años de edad. Es fácilmente identificable porque es el momento en el que se produce un brusco crecimiento longitudinal de las piernas. Si tenemos la saludable costumbre de realizar evaluaciones de campo, veremos que el salto en largo sin impulso a pies juntos, mejora notoriamente de un día para otro. Esto marca el momento óptimo para que el jugador comience su trabajo con sobrecarga con grandes expectativas de resultados.



Los primeros entrenamientos estarán compuestos por 4 sesiones semanales. Cada una de las sesiones esta compuesta de un primer bloque de dos ejercicios superseriados (uno luego del otro sin descanso) de zona media. El motivo es aportar tono y solidez a la zona media para prevenir posibles inconvenientes que puedan surgir con los discos intervertebrales. Además la estructura de superserie permite mantener una acidez moderada y constante durante algunos minutos favoreciendo el incremento de la temperatura corporal. Inmediatamente después ubicaremos un ejercicio dinámico.

Este tipo de ejercicios requieren del sistema nervioso una alta frecuencia de estímulo (más de 50 Hz), lo que predispone mejor al organismo para el resto del entrenamiento.

Luego del ejercicio dinámico se realizarán los ejercicios básicos, que son los que mayor número de unidades motoras reclutan en aquellos grupos musculares que involucran. Sin embargo este reclutamiento y la posterior ejecución se realizan a velocidades que no conciden con las necesidades específicas del tenis, por lo que se debe realizar a posteriori ejercicios de transferencia.

Estos ejercicios de transferencia tienen como objetivo, aprovechar los niveles de reclutamiento obtenidos por los ejercicios básicos, realizando actividades de velocidad y repentinización similar al gesto específico que se pretende mejorar. Los días 1 y 3 son ligeramente más difíciles que los días 2 y 4 porque los ejercicios básicos específicos de la musculatura dorsal y de las piernas, que van los días uno y tres son más exigentes que los de los pectorales y deltoides, que van los días 2 y 4.

Día 1

Elevaciones de tronco con peso	10 x 4
Hiperextensiones lumbares	12 x 4
Arranque de potencia colgado	4 - 4 - 4 - 4
Subidas al banco lateralmente	6 + 6 x 4
Subidas a la escalera con un pie	6 + 6 x 10
Dominadas colgado	máx. x 4
Piques de pelota de básquet	30

Los ejercicios de transferencia de los trabajos de piernas, cumplen la función además de primeros pasos en el entrenamiento de la fuerza reactiva. Específicamente en lo que respecta a los ejercicios pliométricos dirigidos al tren inferior, éstos tendrán bajos niveles de impacto durante varios meses. La adaptación articular a los impactos será paulatina y se produce en los mismos tiempos en que se manifiesta el aumento de los niveles de fuerza muscular.

Día 2

Elevaciones de piernas	10 x 4
Piernas a 90° a un lado al otro	12 x 4
Cargadas de potencia colgado	4 - 4 - 4 - 4
Fuerza en banco plano	6 x 4
Lanzamiento de pecho con M.B.	6 x 5
Fuerza con mancuernas	6 + 6 x 4
Lanzamientos hacia arriba con M.B.	6 x 5

Día 3: Libre

Día 4

Elevaciones de tronco en tabla inclinada	10 x 4
Hiperextensiones lumbares al revés	12 x 4
Arranque de potencia colgado + sentadilla	4 + 4 x 4
Prensa a 45°	6 x 4
Salto al podio sin impacto	6 x 10
Remo acostado	6 x 4
Lanzamientos laterales (futbol) con M.B	6 x 5

Día 5

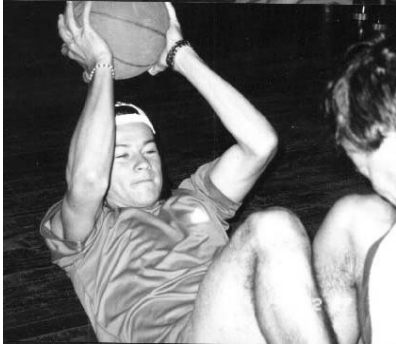
Elevaciones de piernas en tabla inclinada	10 x 4
Trabajos de oblicuos con M.B.	6 c/l x 4
Cargadas de potencia colgado	4 - 4 - 4 - 4
Fuerza en banco plano con mancuernas	6 + 6 x 4
Lanzamiento a un brazo con M.B.	6 x 5
Fuerza alternada con mancuernas	6 + 6 x 4
Lanzamientos hacia arriba con M.B.	6 x 5

Los primeros tres meses de entrenamiento han provocado en nuestro deportista varias adaptaciones positivas, a saber:

- **Ha mejorado su resistencia hasta tal punto que puede tolerar un entrenamiento con sobrecarga de mediana intensidad.**
- **Ha incrementado sus posibilidades de fuerza notoriamente, principalmente debido a la adaptación de sus sistemas neurológicos.**
- **Fortaleció su musculatura de sostén lo que le permitirá ejecutar con propiedad los ejercicios básicos.**

La etapa inicial se caracterizó por una mejoría continua de todas las variables que nos interesaba desarrollar. Para proseguir con el desarrollo, debemos priorizar el aumento de la fuerza en los grandes grupos musculares.

Esta tarea está siendo desarrollada por los ejercicios básicos: Sentadillas, Fuerza en Banco, Remo acostado, Tirones en polea, Remo erguido. Como se explicó en otro apartado, estos ejercicios por sus características nos permiten trabajar con cargas mayores aumentando los índices de reclutamiento de unidades motoras y el compromiso fibrilar. Mayor cantidad de masa activa, permitirá mayores incrementos en las variables específicas que queremos entrenar. La mejoría de la fuerza esta íntimamente relacionada con la calidad de vida, no sólo por ampliar el espectro de posibilidades motrices, sino también por una mejoría de la autoestima.



En el diseño de los próximos entrenamientos empiezan a aparecer "trucos" provenientes del deporte de tiempo y marca, que iremos develando a medida que se vayan produciendo. El comportamiento semanal será bastante similar en cuanto a la variación de cargas. A una semana de carga regular, le seguirá una de gran exigencia, en la tercera se disminuye la carga por debajo de la de carga regular para propiciar una supercompensación.

Esta misma mecánica de una semana de carga por una de descarga se puede seguir en las semanas subsiguientes, aumentando de ser necesaria ligeramente la exigencia, ciclo tras ciclo de tres semanas.

Cuando este tipo de ciclos pierde su efectividad debemos hacer el siguiente planteo: Ahora el incremento de cargas se realizará durante dos semanas consecutivas, procediendo a efectuar la supercompensación recién en la siguiente. Este nuevo diagrama de variación de cargas permitirá superaciones cada tres semanas quizás durante un año entero. Después del primer mes y a pesar de su relativa inexperiencia en trabajos de sobrecarga, se pueden plantear, trabajos dinámicos de mayor complejidad como:

Cargadas con 1 pie	Ideal para mejorar el balance de cada pierna en forma ideal y fortalecer integralmente a las piernas en forma individual, dada la gran cantidad de frenajes que les implica el juego
Arranque a un brazo	Extraordinario ejercicio que demanda balance y velocidad. Guillermo Coria que sólo pesa 62 kg, lo realiza fácilmente con 40 kg.
Arranque de potencia + Sentadilla	Una forma de combinar la dinámica del arranque con la solidez estructural necesaria para realizar una sentadilla de arranque
Arranque de fuerza sentado	Ejercicio ideal para trabajar el infraespinoso y el redondo menor, responsables de la rotación externa del brazo y fundamental en el trabajo compensatorio de la articulación del hombro y del manguito rotador

Ejemplificamos a continuación, dos semanas de trabajo de Guillermo Coria, durante su segundo año de entrenamiento, en esta etapa ya era muy difícil que pudieramos contar con el jugador lapsos mayores, debido a sus compromisos competitivos.

Lunes

Arranque de fuerza sentado	6 - 6 - 4 - 4 - 4
Arranque de potencia	6 - 4 - 3 - 3 - 3
Sentadillas	6 - 6 - 6 - 6 - 6
Salto al cajón	4 x 8
3/4 Fuerza en Banco declinado	6 - 6 - 4 - 4 - 2 máx. (10/máx. x 3)
Lanzamientos de M.B.	30

Martes

Cargadas de potencia	6 - 4 - 3 - 3 - 3
Remo acostado	6 - 6 - 4 - 4 - 2 máx. (10/máx. x 3)
Dominadas c/agarre de bíceps	máx. 20"- máx. 20"- máx. 20"
Lanzamientos de M.B. hacia atrás	20

Jueves

Arranque a un brazo	6 - 4 - 4 - 4 c/b
Sentadillas adelante	4 - 4 - 4 - 4 - 4
Salto largo sin impulso	10 x 3
Fuerza en banco	6 - 6 - 4 - 4 - 2 máx. (10/máx. x 4)
Lanzamiento de pelota con 1 mano	30

Viernes

Cargadas de Potencia con un pie	6/6 - 4/4 - 3/3 x 4
Remo acostado	6 - 6 - 4 - 4 - 2 máx. 2 (10/max. x 4)
Saques laterales con M.B.	20 - 30
Bíceps con barra	8 - 15"- máx. 15"- máx. 15"
(Curva de antebrazos 15 - Flexiones de antebrazos 15)	x 4

Lunes

Arranque de potencia + sentadilla	6 + 4 - 4 + 4 - 3 + 3 x 3
Sentadillas adelante + Fuerza	4 + 4 x 4
Pliometría lateral	4 x 10" c/l
3/4 Fuerza en banco	6 - 6 - 4 - 4 - 2 máx. 3 (10/máx. x 3)
Lanzamiento pelota handball	30
Arranque de fuerza sentado	6 x 10"

Martes

Cargadas de potencia con 1 pie	6 + 6 + 3 + 3 x 3
Dominadas + Remo acostado	(máx. + 6) x 2 (máx. + 4) x 3
Cargadas de potencia	6 - 6 - 4 - 4 - 2 máx. 3 (10/máx. x 3)
Bíceps con barra	3 - 3 - 5 - 5 - 5 (descendente)
Fondos entre paralelas	máx. x 4

Jueves

Arranque a un brazo	6 - 4 - 4 - 4 c/b
Sentadillas adelante	4 - 4 - 4 - 4 - 4
Salto largo sin impulso	10 x 3
Fuerza en banco	6 - 6 - 4 - 4 - 2 máx. (10/máx. x 4)
Lanzamiento pelota con 1 mano	30

Viernes

Cargadas de Potencia con un pie	6/6 - 4/4 - 3/3 x 4
Remo acostado	6 - 6 - 4 - 4 - 2 máx. 2 (10/máx. x 4)
Saques laterales con M.B.	20 - 30
Bíceps con barra	8 - 15"-máx.-15"-máx.-15"
Tríceps francés + Tríceps en polea	5 + 5 x 4
(Curva de antebrazos 15 - Flexiones de antebrazos 15)	x 4

Todos los días al comenzar

Calambres con MB	15
Hiperextensiones con giro	6 c/l
Twist soviético	6 c/l
Hiperextensiones con peso	12

Sobrecarga para Tenis durante la competencia

Ejemplo de trabajo de sobrecarga para Mariano Zabaleta

Mariano Zabaleta, un enorme jugador de tenis, me ha sorprendido también por su extraordinaria disciplina de trabajo y su voluntad ineludible. Merced al consejo recibido de su coach Eduardo Infantino, un verdadero precursor y analista de las circunstancias que puedan mejorar la performance de sus dirigidos. Mariano fue el primer tenista en entrenar con pesas de manera seria y exigente.

Hoy en día el nivel de su fortaleza física no tiene nada que envidiar a los mejores del mundo y va por más, además de demostrarlo constantemente con la potencia insospechada de sus golpes. En jugadores del nivel de Mariano, es muy importante mantener sus niveles de fortaleza cada vez que se produce un espacio disponible en la competencia. He aquí algunos ejemplos del entrenamiento entre torneos.

Si quedan 4 días...

Día 4

- 1 Abdominales con M.B 15
- 2 Hiperextensiones con giro 6 c/l x 3
- 3 Twist soviético 8 c/l
- 4 Cargada + sentadilla + fuerza 4+4+4 3+3+3x 3
- 5 Dominadas + Remo acostado 6+6x 4
- 6 Saques de banda con M.B 20
- 7 Biceps con barra 8-8-8-8
- 8 Fondos entre paralelas 8-8-8-8

Día 3-2

- 1 Elevaciones de piernas en espaldas 3 x 10
- 2 Hiperextensiones con peso 3 x 10
- 3 Arranque de potencia 6-6-4-4-2-2
4. Arranque a un brazo 3+3 x 4
- 4 Fuerza en banco ligeramente declinado 6-6-4-4-2-2
- 5 Lanzamientos de M.B 30

Día 1

- 1 Calambres 30
2. Hiperextensiones 12
- 3 Arranque de potencia 4-4-3-3
- 4 Cargadas de potencia 3-3-3
- 5 Lagartijas con aplauso 6-6-6-6
- 6 Arranque de fuerza sentado 6-6-6-6

Si quedan 3 días...

Día 3

- 1 Abdominales con M.B 15
- 2 Hiperextensiones con giro 6 c/l x 3
- 3 Twist soviético 8 c/l
- 4 Arranque de potencia + sentadilla 4+4 3+3x 3
- 5 Remo acostado 6-6-4-4-3-3
- 6 Saques de banda con M.B 20
- 7 Biceps con barra 8-8-8-8
- 8 Tríceps en polea 8-8-8-8

Día 2

- 1 Elevaciones de tronco con peso 3 x 10
- 2 Hiperextensiones con peso 3 x 10
- 3 Cargadas de potencia con 1 pie 3+3x 3
- 4 Fuerza en banco ligeramente declinado 6-6-4-4-2-2
- 5 Lagartijas desde caída vertical 10
- 6 Arranque de fuerza sentado 6-6-6-6

Día 1

- 1 Elevaciones de tronco con peso 3 x 10
- 2 Hiperextensiones con peso 3 x 10
- 3 Cargadas de potencia 3-3-3-3
- 5 Lagartijas con aplauso 6-6-6-6

Si quedan 2 días

Día 2

- 1 Elevaciones de tronco con peso 3 x 10
- 2 Hiperextensiones con peso 3 x 10
- 3 Cargadas de potencia 3-3-3-3
- 4 Fuerza en banco ligeramente declinado 6-6-4-4-2-2
- 5 Lanzamientos de M.B 30
- 6 Biceps con barra 8-8-8-8
- 7 Tríceps en polea 8-8-8-8
- 8 Arranque de fuerza sentado 6-6-6-6

Día 1

- 1 Calambres 30
- 2 Hiperextensiones 12
- 3 Arranque de potencia 4-4-3-3
- 4 Cargadas de potencia 3-3-3
- 5 Lagartijas con aplauso 6-6-6-6
- 6 Arranque de fuerza sentado 6

Trabajos de pretemporada en el Tenis

Pretemporada de Gastón Gaudio previo a Roland Garros 2004

Cuando hablamos del trabajo de pretemporada de un deportista de excepción como Gastón Gaudio, su pretemporada está planteada acorde a sus necesidades individuales puntuales, debidamente evaluadas. Hecha esta aclaración, estas semanas deben ser analizadas entonces dentro de su contexto, no como un trabajo de pretemporada típico de tenis, si no como el trabajo que necesita puntualmente un top ten de esta especialidad.

Todos los días al comenzar

(Elevaciones de tronco descendentes 5 + 5 + 5 + 10 sin peso + Hiperextensiones con peso 12 + Piernas a 90° lado al otro 6 + 6) x 4

Lunes 28

Cargadas de potencia 3 - 3 - 3 - 3 - 3 (todas pesadas)
Sentadillas 5 - 5 - 5 - 5 - 5
Salto profundo desde altura Q 6 x 8
Remo acostado 5 - 5 - 5 - 5 - 5
Dominadas 3 x máx.
Coordinativos en escalera con ingredientes (10" + 20") x 10 minutos

Martes 29

Arranque de potencia 3 - 3 - 3 - 3 - 3 (todas pesadas)
Cargada y fuerza de rodillas 5 - 5 - 5 - 5 - 5
Fuerza en banco plano 5 - 5 - 5 - 5 - 5
Lagartijas con balón bajo el brazo (5 + 5) x 6
Fondos entre paralelas 8 - 8 - 8 - 8 - 8
15" Trabajo + 30" Descanso x 10 min. + 10" T x 20" D x 10 min. + 15" T + 30" D x 10 min.*
* *Velocidades surgidas del trabajo del 100% del test intermitente realizado.*



Miércoles 30

15" Trabajo + 30" Descanso x 30 min.

Jueves 1º

Cargadas de potencia 3 - 3 - 3 - 2 - 2 (todas pesadas)

Subidas al banco con peso 8 + 8 x 4

Peso muerto a una pierna con disco 8 + 8 x 4

Remo acostado 3 - 3 - 3 - 3

Dominadas acostado 4 x máx.

Coordinativos en escalera de afuera (5" x 10") x 15 minutos

Viernes 2

Arranque de potencia 3 - 3 - 3 - 2 - 2

Fuerza militar 3 - 3 - 3 - 3

Fuerza en banco plano 5 - 5 - 5 - 5 - 5

Lagartijas con aplauso 4 x 6"

Arranque sentados 4 x 15

Lanzamientos variados de M.B. 10"+ 20") x 10 min. variados

10"T + 20"D x 10 min. + 5" T + 10" T x 10 min. + 15"T + 30" D x 10 min.

Sábado 3

15" T + 30" D x 35 minutos.

A partir de aquí, todos los días al comenzar

(Elevaciones de tronco descendentes 5 + 5 + 5 + 10 sin peso + Hiperextensiones al revés 25 + Vitalización a un lado al otro 3 + 3) x 4

Lunes 5

Cargadas de potencia 3 - 3 - 3 - 2 - 2

Sentadillas 4 - 4 - 4 - 4

Salto profundo desde altura Q 6 x 8

Remo acostado 4 - 4 - 4 - 4

Dominadas 4 x máx.

Coordinativos en escalera con ingredientes (10"+ 20") x 10 minutos

Martes 6

Arranque de potencia 3 - 3 - 3 - 2 - 2

Cargada y fuerza de rodillas 4 - 4 - 4 - 4

Fuerza en banco plano 4 - 4 - 4 - 4

Lagartijas con balón bajo el brazo (5 + 5) x 6

Tríceps con barra 8 - 8 - 8 - 8

15" T + 30"D x 10 min. + 10"T x 20"D x 15 min. + 15" T + 30" D x 10 min.

Miércoles 7

15" T + 30" D x 40 min.



Jueves 8

Cargadas de potencia 3-3-2-2-2
Subidas al banco con peso 6+6x4
Peso muerto a una pierna con disco 6+6x4
Remo acostado 2-2-2
Dominadas acostado 4 x máx.
Remo acostado codos afuera 4 x 2

Viernes 9

Arranque de potencia 3 - 3 - 3 - 2 - 2
Fuerza militar 3 - 3 - 3 - 3
Fuerza en banco plano 2 - 2 - 2
Extensiones hacia atrás acostado 4 x 12
Lagartijas con aplauso 4 x 6"
Lanzamientos variados de Medicine Ball (10"+ 20") x 10 min. variados
10"T + 20"D x 10 min. + 5" T + 10" T x 15 min. + 15"T + 30" D x 10 min.

Sábado 10

15" T + 30" D x 45 min.

Desde aquí en adelante, todos los días al comenzar

(Elevaciones de tronco descendentes 5 + 5 + 5 + 10 sin peso + Hiperextensiones con remo 6 +
Twist soviético 3 + 3) x 4

Lunes 12

Cargadas de potencia 3 - 3 - 2 - 2 - 1 - 1
Sentadillas 5 - 5 - 5 - 5 - 5
Salto profundo desde altura Q 6 x 8
Remo acostado 5 - 5 - 5 - 5 - 5
Dominadas 3 x máx.
Coordinativos en escalera con ingredientes (10"+ 20") x 10 minutos



Martes 13

Arranque de potencia 3-3-2-2-1-1
Cargada y fuerza de rodillas 5-5-5-5-5
Fuerza en banco plano 5-5 -5-5-5
Lagartijas con balón bajobrazo (5+5) x 6
Fondos entre paralelas 8-8-8-8-8
15" T + 20D x 10 min. + 10"T x 15"D x 10 min. +
15" T + 30" D x 10 min.

Miércoles 14

15" T + 30" D x 50 min.

Jueves 15

Cargadas de potencia 3 - 2 - 1 - 2 - 2

Subidas al banco con peso 8 + 8 x 4

Elevación de cadera con pie sobre la pelota 8 + 8 x 4

Remo acostado 3 - 3 - 3 - 3

Dominadas acostado 4 x máx.

Coordinativos en escalera de afuera (5" x 10") x 15 min.

Viernes 16

Arranque de potencia 3 - 3 - 3 - 2 - 2

Fuerza militar 3 - 3 - 3 - 3

Fuerza en banco plano 5 - 5 - 5 - 5 - 5

Lagartijas con aplauso 4 x 6"

Lanzamientos variados de Medicine Ball 10" + 20") x 10 min. variados

10"T + 15"D x 10 min. + 5" T + 10" T x 10 min. + 15"T + 20" D x 10 min.

Sábado 17

15" T + 30" D x 45 min.