

---

# PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PERSONAL

# ÍNDICE

SITUACIÓN ACTUAL.

¿QUÉ ENTENDEMOS POR PLANIFICACIÓN?

APROXIMACIÓN TEÓRICA A LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA.

- ORGANIZACIÓN DE LAS ESTRUCTURAS INTERMEDIAS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

PLANIFICACIÓN VS. PT.

MODELO DE PLANIFICACIÓN ADAPTADO A PT.

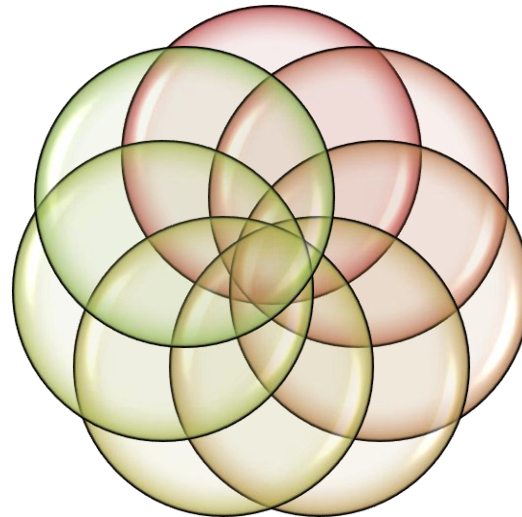
# SITUACIÓN ACTUAL

ENTRENADORES/CLUBES:

ALTO DESGASTE  
PSICOLÓGICO / MENTAL

PARA EL ENTRENADOR:  
REQUERIMIENTO FÍSICO  
BAJO Y CAPACIDAD  
ALTA DE SATISFACCIÓN  
DE LA DEMANDA.

CLUBES ORIENTADOS  
TOTALMENTE HACIA LA  
RENTABILIDAD DEL  
SERVICIO DE PT.



OFERTA DEL SERVICIO  
DE PT POR TODOS LOS  
CLUBES DE WELLNESS.

SERVICIO EN AUGE →  
PLANTEAMIENTO DE LA  
ORGANIZACIÓN Y  
GESTIÓN DE LA SALA DE  
FITNESS.

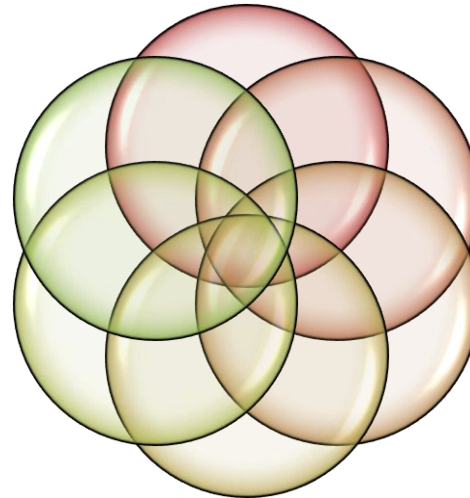
TROZO BASTANTE  
ATRACTIVO DEL PASTEL.

# SITUACIÓN ACTUAL

ESTO GENERA...

INSATISFACCIÓN  
DEL ENTRENADOR.

CREACIÓN DE  
PROTOCOLOS PARA  
TODOS LOS  
CLIENTES DE PT.



ENTRENADORES  
CON UN VOLUMEN  
ALTO DE  
SESIONES/SEMANA.

DISMINUCIÓN DE  
LA CALIDAD DEL  
SERVICIO.

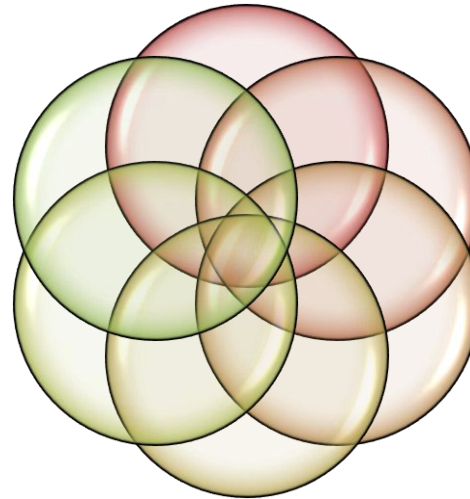
RENTABILIDAD  
ECONÓMICA VS.  
RENTABILIDAD  
TÉCNICA.

# SITUACIÓN ACTUAL

CLIENTES:

ALTO PORCENTAJE  
DE RIESGO DE NO  
PODER  
DESARROLLAR UNA  
PLANIFICACIÓN.

PAPEL ACTIVO DEL  
ENTRENADOR.



COSTE ECONÓMICO  
ALTO.

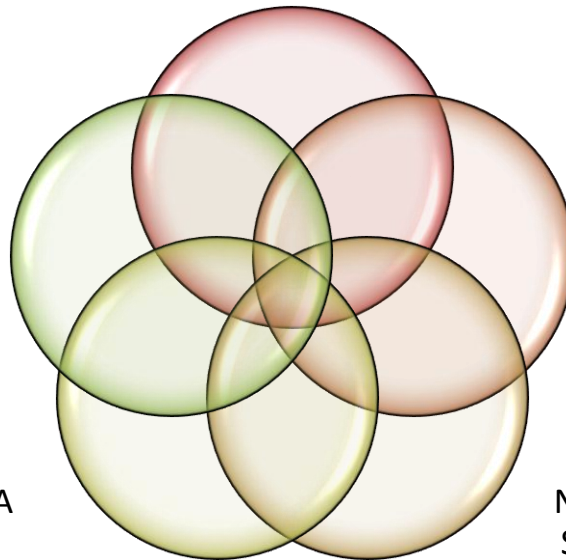
Nº  
SESIONES/SEMANA  
REDUCIDO.

FALTA DE  
COMPROMISO CON  
EL SERVICIO.

# SITUACIÓN ACTUAL

A NIVEL DE  
PLANIFICACIÓN...

NO SE APLICAN  
NUEVAS TENDENCIAS  
Y/O EQUIPAMIENTOS  
DEPORTIVOS



NO PLANIFICACIONES  
A LARGO/MEDIO  
PLAZO:

- PLURIANUALES /  
ANUALES.

SOLO APLICABLE A  
OBJETIVOS DE  
RENDIMIENTO.

NO PLANIFICACIÓN Y  
SI PRESCRIPCIÓN DE  
SESIONES.

# SITUACIÓN ACTUAL

- EN DEFINITIVA....

***LA REALIDAD DEL SECTOR NO FAVORECE LA ELABORACIÓN DE UNA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA INDIVIDUAL, PERSONALIZADA Y ACORDE AL PROCESO DE PLANIFICACIÓN EN EL DEPORTE.***

# ¿QUÉ ENTENDEMOS POR PLANIFICACIÓN?

- *“Prever con suficiente anticipación los hechos, las acciones, etc., de forma que su acometida se efectúe de forma sistemática y racional, acorde a las necesidades y posibilidades reales, con aprovechamiento pleno de los recursos disponibles en el momento y previsibles en el futuro”*

Mestre, 1995.



# ¿QUÉ ENTENDEMOS POR PLANIFICACIÓN?

---

- *“Proceso mediante el cual el entrenador busca y determina alternativas y vías de acción que con mayor probabilidad puedan conducir al éxito”.*

Sánchez Bañuelos, 1994.

- *“Plan o proyecto de acción que se realiza con el proceso de entrenamiento de un deportista para lograr obtener un objetivo determinado”*

Navarro Valdivielso, 1996.

# ¿QUÉ ENTENDEMOS POR PLANIFICACIÓN?

- *“Conjunto de acciones sistemáticas que se desarrollan previas a la puesta en acción del entrenamiento, que buscan el máximo rendimiento del deportista; desarrollado por fases y/o períodos con objetivos parciales y específicos para conseguir un objetivo general y final.”*
- *“Eslabón último en el ámbito deportivo”.*

*Iñaki Pérez, 2008.*

# ¿QUÉ ENTENDEMOS POR PLANIFICACIÓN?

ASPECTOS A TENER EN CUENTA:

PROCESO PERIODIZADO Y TEMPORALIZADO.

BASADO EN ESTRUCTURAS INTERMEDIAS:

- Sesión / Microciclos / Mesociclos / Macrociclos.

OBJETIVOS PARCIALES.

OBJETIVO GLOBAL Y FINAL.

VALORACIONES PREVIAS, INTERMEDIAS Y FINALES.

ADECUADO A CONDICIÓN DEL DEPORTISTA.

SISTEMATIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO.

# ¿QUÉ ENTENDEMOS POR PLANIFICACIÓN?

## 2 GRANDES FORMAS DE PLANIFICACIÓN:

### **CLÁSICA (MATVEIEV):**

- UNIDAD ENTRE LA FORMACIÓN ESPECIAL Y GENERAL DEL DEPORTISTA.
- CARÁCTER CONTINUO DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO (combinando carga y recuperación).
- AUMENTO PROGRESIVO DE LOS ESFUERZOS.
- VARIACIÓN ONDULATORIA DE LA CARGA.
- DIVISIÓN DE LA TEMPORADA EN CICLOS.

### **CONTEMPORANEA (VERJOCHANSKI):**

- INDIVIDUALIZACIÓN DE LAS CARGAS.
- CONCENTRACIÓN DE LAS CARGAS DE TRABAJO DE UNA MISMA ORIENTACIÓN EN PERÍODOS CORTOS.
- TENDENCIA A UN DESARROLLO CONSECUTIVO DE LOS OBJETIVOS.
- INCREMENTO DEL TRABAJO ESPECÍFICO

# APROXIMACIÓN TEÓRICA

---

- A LA HORA DE PLANIFICAR UNA TEMPORADA/PERÍODO DE ENTRENAMIENTO DEBEMOS ORGANIZAR UN SERIE DE ESTRUCTURAS INTERMEDIAS.
- ESTA ORGANIZACIÓN DEBE REPRESENTAR UN ORDEN RELATIVAMENTE ESTABLE DE UNIÓN ENTRE SUS COMPONENTES.
- EXISTEN DIFERENTES NIVELES DE ESTRUCTURAS DE LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA.

# APROXIMACIÓN TEÓRICA

ESQUEMA DE PLANIFICACIÓN DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO (*Navarro Valdivielso*)

↓  
OBJETIVOS.

↓  
CONOCER CONDICIONES DE LA PREPARACIÓN.

↓  
FIJAR LOS PLAZOS DE LA COMPETICIONES.

↓  
DETERMINAR EL GRUPO DE APOYO DEL PLAN.

↓  
CLASIFICAR LAS ESTRUCTURAS INTERMEDIAS.

↓  
ESTABLECER EL CONTENIDO CONCRETO DE LAS ESTRUCTURAS INTERMEDIAS.

# APROXIMACIÓN TEÓRICA

ESTABLECER LAS ACTIVIDADES DE CONTROL.



REALIZACIÓN DEL PLAN.



EVALUACIÓN/CONTROL DEL PLAN.



RECTIFICACIÓN DEL PLAN.

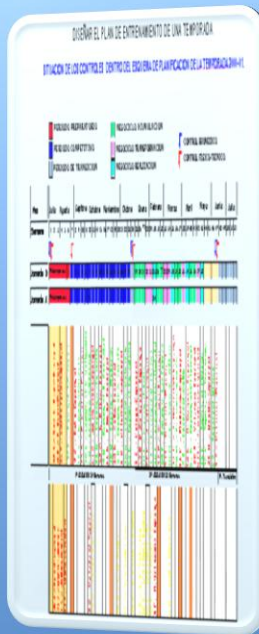


REALIZACIÓN DEL PLAN.



EVALUACIÓN FINAL DE LA EFICACIA DEL PLAN.

# APROXIMACIÓN TEÓRICA



## ESTRUCTURAS INTERMEDIAS:

- SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.
- MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO.
- MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO.
- MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO.
- ESTRUCTURA PLURIANUAL



# APROXIMACIÓN TEÓRICA

DENTRO DE ESTAS ESTRUCTURAS EXISTE UNA GRAN DIVISIÓN EN LO QUE A MODELOS DE PLANIFICACIÓN SE REFIERE:

**PLANIFICACIÓN  
CLÁSICA.**

**PLANIFICACIÓN  
CONTEMPORÁNEA.**

# APROXIMACIÓN TEÓRICA

- PLANIFICACIÓN CLÁSICA.



# APROXIMACIÓN TEÓRICA

- PLANIFICACIÓN CONTEMPORANEA.



# APROXIMACIÓN TEÓRICA

## MACROCICLOS:

- TÉRMINO UTILIZADO PARA DESCRIBIR UN CICLO DE ENTRENAMIENTO LARGO QUE INCLUYE UNA FASE COMPETITIVA, USUALMENTE DE 3 A 12 MESES DE DURACIÓN.
- FASES:
  - ADQUISICIÓN.
  - ESTABILIZACIÓN.
  - PÉRDIDA TEMPORAL DE LA FORMA DEPORTIVA.

# APROXIMACIÓN TEÓRICA

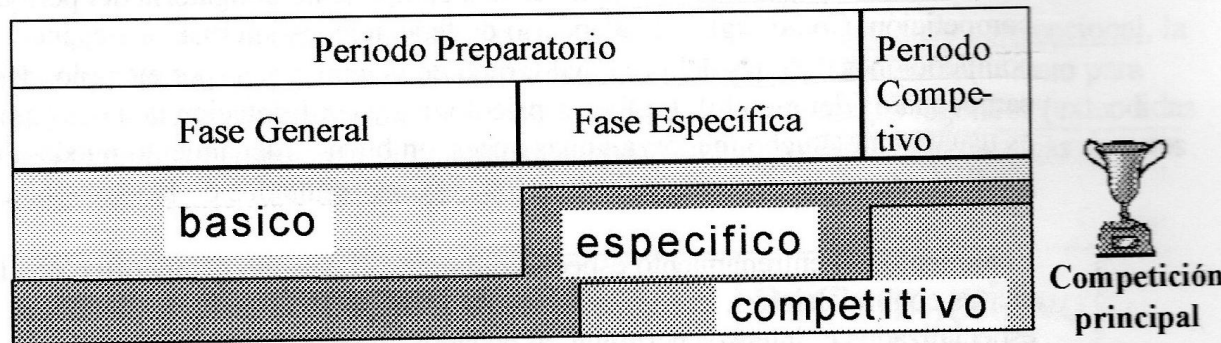
## MACROCICLO CONVENCIONAL



# APROXIMACIÓN TEÓRICA

- **PERÍODO PREPARATORIO:**

- FORMACIÓN DE CONDICIONES BÁSICAS PARA LA PREPARACIÓN POSTERIOR, MÁS ESPECIALIZADA Y CONCENTRADA.
- SUBDIVIDIDO EN FASES DE PREPARACIÓN GENERAL (mejora de la condición física) Y ESPECIAL (se crean las bases motoras y técnicas de cada deporte).



# APROXIMACIÓN TEÓRICA

- PERÍODO COMPETITIVO:
  - DESARROLLO DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO CON EJERCICIOS ESPECÍFICOS, COMPETICIONES Y MEDIOS ADICIONALES (recuperación, control dieta...).
  - TRES PARTES:
    - FASE COMPETITIVA TEMPRANA → Desarrollo de las capacidades específicas motoras y técnicas.
    - FASE DE COMPETICIONES PRINCIPALES → Intensidad máxima, modelación de competiciones o simulación de las mismas.
    - FASE DE COMPETICIONES FINALES → No componente obligatoria. Peligro de sobreentrenamiento.

# APROXIMACIÓN TEÓRICA

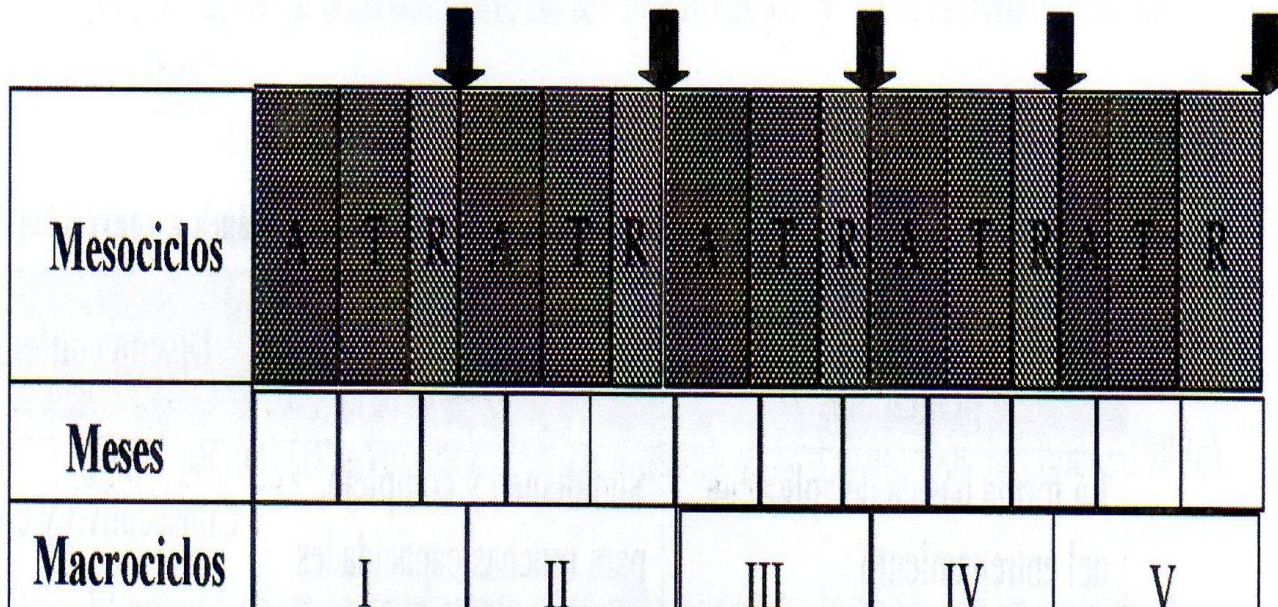
---

- PERÍODO DE TRANSICIÓN:
  - RENOVACIÓN DE RESERVAS DE ADAPTACIÓN DEL DEPORTISTA.
  - RECUPERACIÓN ACTIVA DEL DEPORTISTA; MEDIOS:
    - COMPORTAMIENTO LIBRE DEL DEPORTISTA SIN NINGÚN PLAN → Recuperación psicológica.
    - SESIONES MÁS O MENOS REGULARES CON UN PROGRAMA RELATIVAMENTE FIJO (2-3 sesiones/ semana) → Prevención de un desentrenamiento importante.



# APROXIMACIÓN TEÓRICA

- MACROCICLO CONTEMPORANEO:



# APROXIMACIÓN TEÓRICA

- CARACTERÍSTICAS:
  - NÚMERO DE CAPACIDADES/OBJETIVOS QUE SE PUEDEN ENTRENAR SIMULTÁNEAMENTE SE REDUCE.
  - LAS CAPACIDADES/OBJETIVOS DEBEN SER COMPATIBLES PARA UN DESARROLLO SIMULTÁNEO.
  - EL EMPLEO DE LOS MESOCICLOS DEBE ATENDER A UNA DURACIÓN ÓPTIMA.
  - LA ORDENACIÓN DE LOS MESOCICLOS DEBE ESTAR BASADA EN LOS EFECTOS RESIDUALES DE ENTRENAMIENTO DEL TRABAJO PRECEDENTE.
  - CONJUNCIÓN DE DISTINTOS MESOCICLOS EN LOS DIVERSOS MACROCICLOS.
  - DISTRIBUCIÓN ESPECIAL DE LOS MACROCICLOS DENTRO DEL CICLO ANUAL.

# APROXIMACIÓN TEÓRICA

## ACUMULACIÓN

- RESISTENCIA BÁSICA
- FUERZA BÁSICA
- TÉCNICA BÁSICA

## TRANSFORMACIÓN

- RESISTENCIA ESPECÍFICA
- FUERZA ESPECÍFICA
- TÉCNICA ESPECÍFICA

## REALIZACIÓN

- RESISTENCIA COMPETITIVA
- CAPACIDADES DE VELOCIDAD
- TÉCNICA COMPETITIVA

# APROXIMACIÓN TEÓRICA

## MESOCICLOS:

- ESTRUCTURA MEDIA DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO.
- DURACIÓN VARÍA ENTRE 3 – 6 SEMANAS.
- ESTA DEPENDE DE OBJETIVOS Y EL MOMENTO DE APLICACIÓN DEL MESOCICLO.
- UN MESOCICLO DE 4 A 6 SEMANAS ES HABITUAL EN EL PERÍODO PREPARATORIO DE UN MACROCICLO CONVENCIONAL (Bompa, 1994).

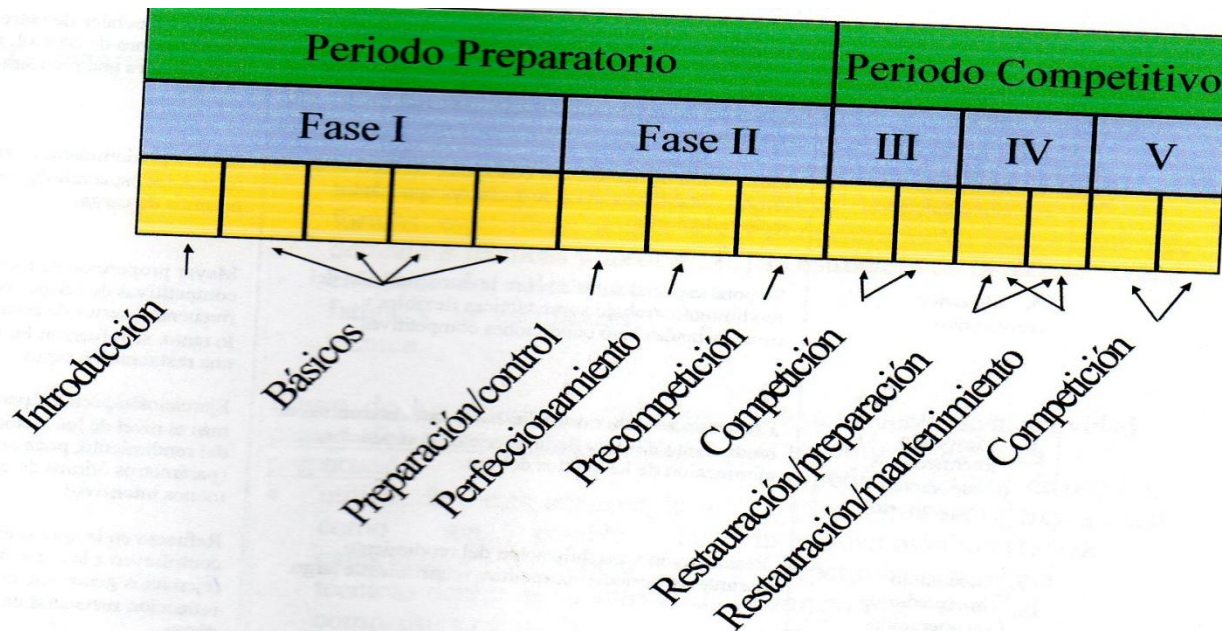
# APROXIMACIÓN TEÓRICA

---

- OBJETIVOS:
  - REUNIR LOS MICROCIOS CON SIMILARES DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO Y OBJETIVOS SIMULTÁNEOS DE PREPARACIÓN.
  - EMPLEAR MICROCIOS DE DIFERENTES TIPOS Y CARGAS DE TRABAJO PARA OBTENER EL ESTÍMULO PRETENDIDO DE ENTRENAMIENTO ACUMULADO DENTRO DEL MESOCICLO.
  - ***ES UNA UNIDAD RELATIVAMENTE COMPLETA DE ENTRENAMIENTO QUE PRODUCE UNA GANANCIA NOTABLE DE PREPARACIÓN.***

# APROXIMACIÓN TEÓRICA

## TIPOS DE MESOCICLOS CONVENCIONALES



# APROXIMACIÓN TEÓRICA

## INTRODUCTORIO

### OBJETIVOS

- Revisión y restablecimiento de la formación general del deportista.

### CONTENIDOS

- Medios principal o predominantemente generales; intensidad no muy alta.

# APROXIMACIÓN TEÓRICA

## BÁSICO

### OBJETIVOS

- Mejoramiento del nivel funcional de los factores individuales del rendimiento con acento sobre las destrezas y capacidades seleccionadas.

### CONTENIDOS

- Medios predominantemente especiales de entrenamiento.



# APROXIMACIÓN TEÓRICA

## PREPARATORIOS Y DE CONTROL

### OBJETIVOS

- Transformación de los factores individuales del rendimiento en un nivel nuevo, control de nivel de rendimiento

### CONTENIDOS

- Medios especiales de entrenamiento; competiciones de control; medidas de refuerzo para una recuperación rápida.

# APROXIMACIÓN TEÓRICA

## COMPLEMENTARIO

### OBJETIVOS

- Eliminación de debilidades conocidas, corrección de errores, estabilización de destrezas y capacidades recién adquiridas.

### CONTENIDOS

- Medios predominantemente especiales; parámetro óptimos de carga.

# APROXIMACIÓN TEÓRICA

## PRECOMPETITIVO

### OBJETIVOS

- Expresión óptima del rendimiento y de todos los factores del rendimiento; preparación para el pico competitivo.

### CONTENIDOS

- Secuencia de contenidos según la clase de mesociclos introductorios, básicos y preparatorios; parámetros de carga lo más altas posibles.

# APROXIMACIÓN TEÓRICA

## COMPETITIVO

### OBJETIVOS

- Especial énfasis en la estructuración del rendimiento; estandarización del entrenamiento bajo condiciones competitivas.

### CONTENIDOS

- Mayor proporción de formas competitivas de carga; competiciones frecuentes, series de competiciones; por lo tanto, se refuerzan las medidas para una restauración rápida.

# APROXIMACIÓN TEÓRICA

## RESTAURACIÓN/PREPARACIÓN

### OBJETIVOS

- Estructuración ulterior de las bases que determinan el rendimiento después de una serie de competiciones; eliminación de los puntos débiles

### CONTENIDOS

- Ejercicios especiales para aumentar más el nivel de los factores individuales del rendimiento; poca competición, cargas extensivas frente a intensivas.

# APROXIMACIÓN TEÓRICA

## RESTAURACIÓN/MANTENIMIENTO

### OBJETIVOS

- Restauración y estabilización del rendimiento durante un período competitivo relativamente largo

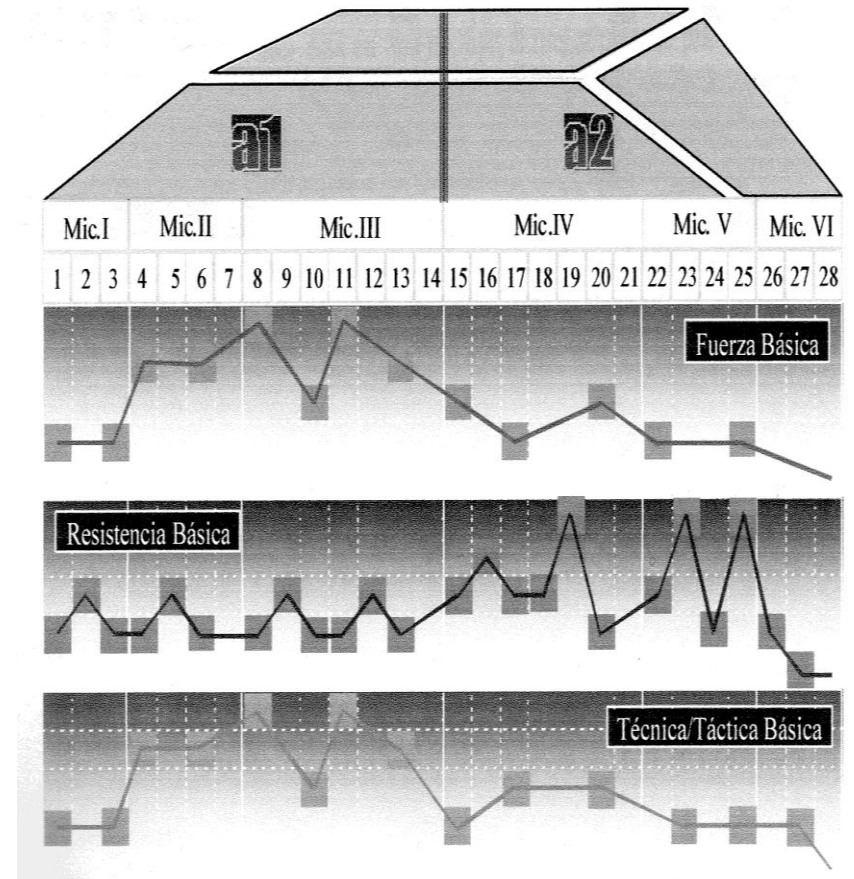
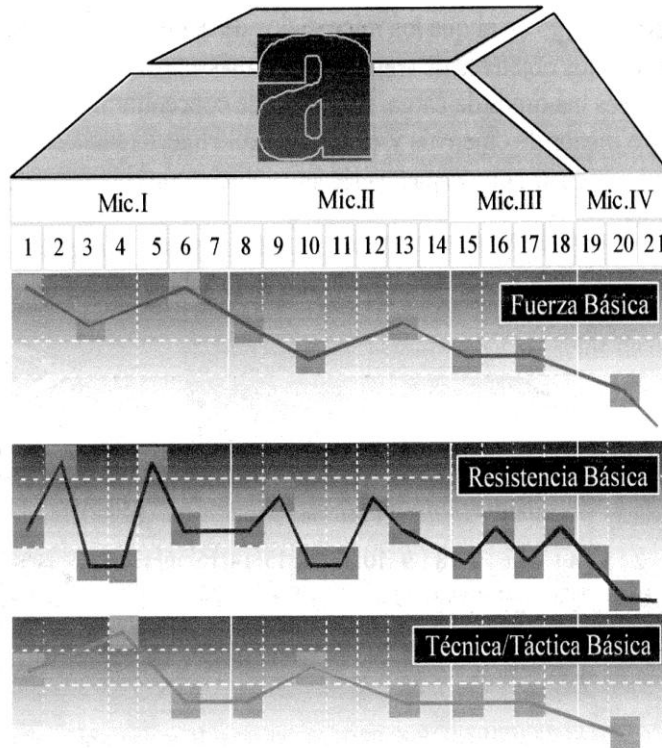
### CONTENIDOS

- Refuerzo de la aplicación de medios que contribuyen a la recuperación activa (ejercicios generales); reducción sustancial de las exigencias de carga.

# APROXIMACIÓN TEÓRICA

Tipos	Objetivos y tareas principales	Contenidos
<b>Acumulación</b>	<u>Elevación del potencial técnico y motor</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• acumular las capacidades técnicas y motoras que deben ser básicas para la preparación específica;</li> <li>• ampliar el repertorio de elementos técnicos, etc.</li> </ul>	Entrenamiento con volúmenes relativamente elevados e intensidad moderada para capacidades de fuerza, resistencia aeróbica; preparación técnica y táctica básica, corrección de errores.
<b>Transformación</b>	<u>Transformación del potencial de las capacidades motoras y técnicas en la preparación específica</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• transferir las capacidades motoras más generalizadas en formas específicas según las demandas técnicas y tácticas;</li> <li>• enfatizar la tolerancia a la fatiga y la estabilidad de la técnica.</li> </ul>	Entrenamiento con volumen óptimo e intensidad aumentada para capacidades de resistencia, fuerza, velocidad específicas; ejercicios concentrados de fuerza dentro de la estructura de la técnica básica.
<b>Realización</b>	<u>Logro de los mejores resultados dentro del margen disponible de preparación</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• utilizar de forma tan completa como sea posible las capacidades motoras y técnicas dentro de la actividad competitiva específica.</li> <li>• obtener la disposición para la competición</li> </ul>	Modelamiento de la actividad competitiva, ejercicios competitivos (Ritmo de prueba), empleo óptimo de ejercicios con intensidad máxima (fuerza competitiva, resistencia competitiva, velocidad competitiva); entrenamiento en estado bien descansado, competiciones

# APROXIMACIÓN TEÓRICA





# APROXIMACIÓN TEÓRICA

## MICROCICLOS:

- SERIES DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO, ORGANIZADAS DE FORMA RACIONAL EN UN CORTO PERÍODO DE TIEMPO.
- DEBE INCLUIR TODOS LOS ELEMENTOS Y MEDIOS PREVISTOS EN EL MESOCICLO.
- ESTRUCTURA DE TRABAJO:
  - ESTIMULADORA Y RESTABLECIMIENTO.
  - 6:1 / 5:2 / 3:1 / 2:1 .
  - SUELEN TERMINAR CON DÍAS DE RECUPERACIÓN.
- DURACIÓN → 1 SEMANA (2 – 14 días).

# APROXIMACIÓN TEÓRICA

## CLASIFICACIÓN:

### AJUSTE:

- Carga total de trabajo de nivel medio, con disminución de la intensidad; grado de dificultad técnica medio.
- Duración: 4-7 días.

### CARGA:

- Carga total de trabajo de nivel importante.
- Duración: 1 semana.

### IMPACTO:

- Carga total de trabajo de nivel grande y extremo. La magnitud de la carga de entrenamiento se ajusta a los límites extremos.
- Duración: 1 semana.

### ACTIVACIÓN:

- Carga total de trabajo de nivel bajo y medio. Bajo volumen de entrenamiento, intensidad de entrenamiento elevada, modelación de las condiciones competitivas.
- Duración: 3-7 días.

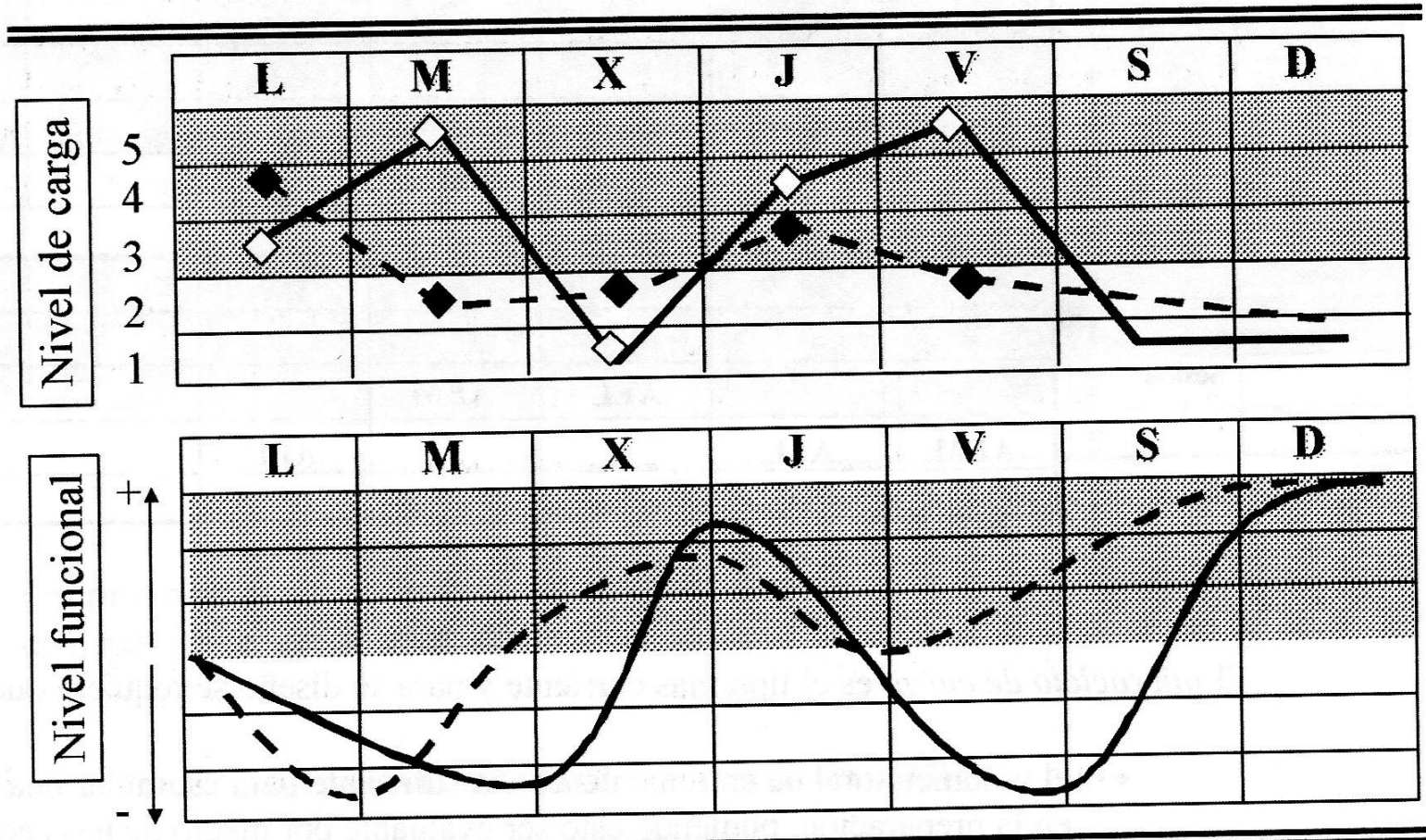
### COMPETITIVO:

- Todos los programas de competición, sesiones suplementarias y procedimientos de recuperación.
- Duración: 3-9 días.

### RECUPERACIÓN:

- Carga total de trabajo de nivel bajo. Volumen e intensidad de entrenamiento bajos, uso de medios variados de recuperación.
- Duración: 3-7 días.

# APROXIMACIÓN TEÓRICA



# APROXIMACIÓN TEÓRICA

Nivel de carga		L	M	X	J	V	S	D
Sesión 1	5							
	4							
	3	AEL					AEM	
	2							
	1							
Sesión 2	5							
	4							
	3		FM					
	2				FM			
	1							
Sesión 3	5							
	4							
	3			AEL	AEM			
	2	AEM	AEL			AEL		
	1							

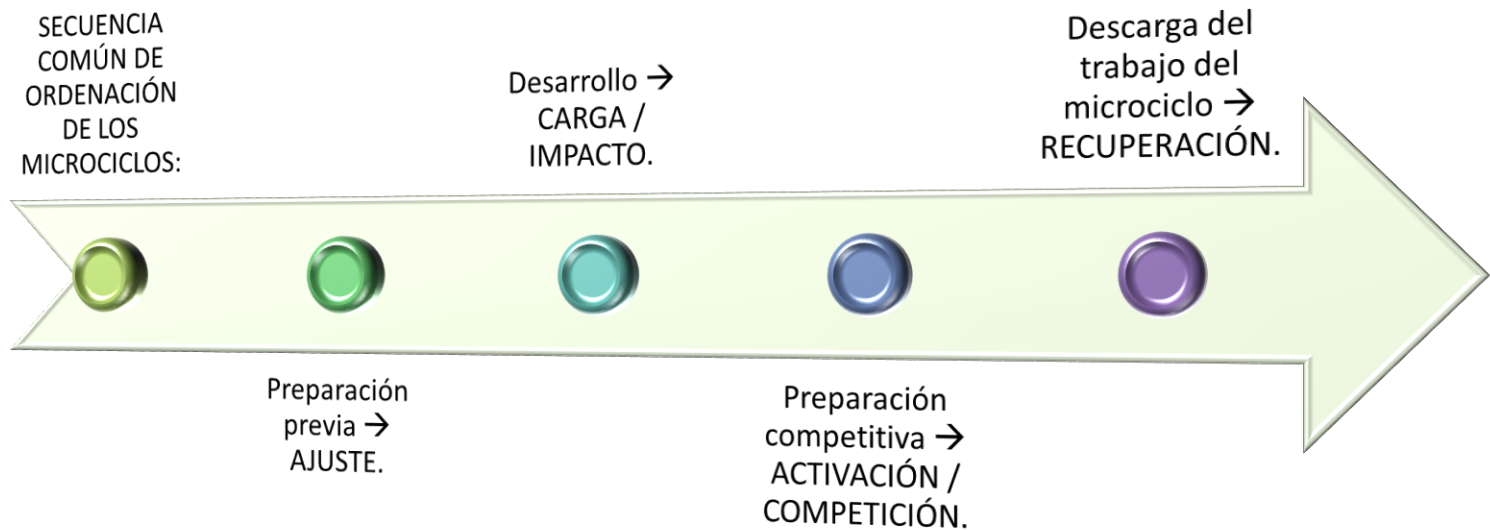
Figura 4. 24.- Ejemplo de un microciclo de ajuste

# APROXIMACIÓN TEÓRICA

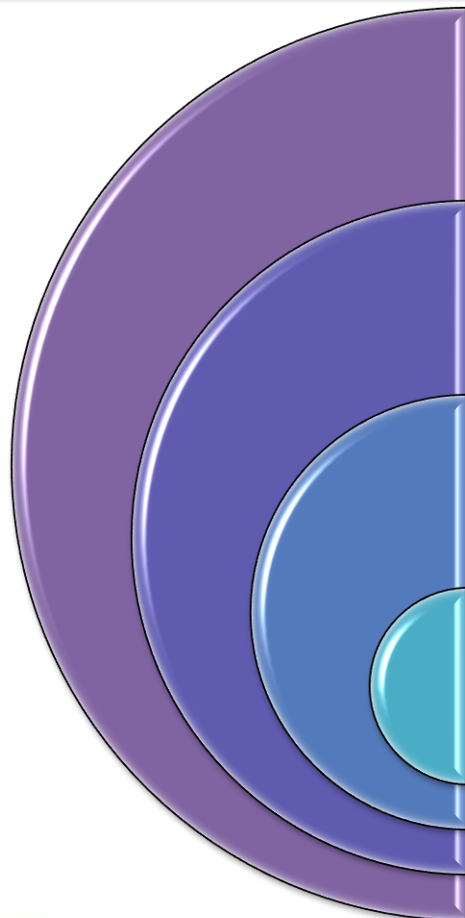
Nivel de carga		L	M	X	J	V	S	D
Sesión 1	5							
	4							
	3	AEM	AEL		AEL		AEM	
	2							
	1							
Sesión 2	5							
	4			FM				
	3	FM				FM		
	2							
	1							
Sesión 3	5							
	4	AEL	AEM		AEM			
	3			AEL		AEL		
	2							
	1							

Figura 4. 25.- Ejemplo de un microciclo de carga

# APROXIMACIÓN TEÓRICA



# APROXIMACIÓN TEÓRICA



ESCALA SUBJETIVA DE VALORACIÓN DE LA CARGA DE LAS SESIONES	
SESIÓN DE DESARROLLO:	<ul style="list-style-type: none"><li>•CARGA EXTREMA → 5 puntos.</li><li>•CARGA GRANDE → 4 puntos.</li><li>•CARGA IMPORTANTE → 3 puntos.</li></ul>
SESIÓN DE MANTENIMIENTO:	<ul style="list-style-type: none"><li>•CARGA MEDIA → 2 puntos.</li></ul>
SESIÓN DE RECUPERACIÓN:	<ul style="list-style-type: none"><li>•CARGA BAJA → 1 punto.</li></ul>

# APROXIMACIÓN TEÓRICA

Nivel de carga	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	(a)
Extrema								Carga total: 19
Grande								
Importante		Ⓜ			Ⓜ			
Media	-					-		
Baja							└	

Nivel de carga	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	(b)
Extrema		○			○			Carga total: 21
Grande								
Importante	Ⓜ			Ⓜ				
Media			-			-		
Baja							└	

Nivel de carga	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	(c)
Extrema		○		○		○		Carga total: 22
Grande								
Importante	Ⓜ							
Media					-			
Baja			└				└	



# PLANIFICACIÓN vs. PT

¿CÓMO ADAPTAMOS TODA  
ESTA TEORÍA DEL  
ENTRENAMIENTO A LA  
REALIDAD DE LOS PT?

RECUERDA; 3  
HERRAMIENTAS DE  
CONSTRUCCIÓN:

- MACROCICLOS.
- MESOCICLOS.
- MICROCICLOS.

TEMPORALIDAD:

**¿CON CÚAL NOS  
QUEDAMOS?**

# PLANIFICACIÓN vs. PT

## MACROCICLO INTEGRADO:

- AGRUPA LOS CONTENIDOS Y MEDIOS DE ENTRENAMIENTO EN UN CORTO ESPACIO DE TIEMPO, CON APLICACIÓN DE ESTOS DE FORMA DE CARGA ACENTUADA.
- SE PRETENDE QUE ESTÉN TODOS LOS CONTENIDOS Y MEDIOS DE ENTRENAMIENTO QUE SE UTILIZAN A LO LARGO DE UNA TEMPORADA, CONCENTRADOS EN UN PERÍODO MÁS CORTO PERO SUFICIENTE PARA QUE SE PRODUZCAN CAMBIOS FISIOLÓGICOS.

# PLANIFICACIÓN vs. PT

- CARACTERÍSTICAS:
  - LO COMPONEN DISTINTAS FASES CON UNA ORIENTACIÓN FUNCIONAL DETERMINADA.
  - CADA UNA DE LAS FASES LA COMPRENDEN DE 1 A 5 MICROCICLOS.
  - DURACIÓN: 6-10 SEMANAS.
  - FASES:
    - GENERAL:
      - Predomina la atención al volumen, acentuándose el entrenamiento en el desarrollo de las capacidades básicas.
    - ESPECÍFICA:
      - El énfasis se pone en la intensidad del entrenamiento, dominando el desarrollo de las capacidades específicas.
    - MANTENIMIENTO.
      - Disminuye el volumen y la intensidad del entrenamiento. El objetivo principal es producir la supercompensación del trabajo realizado en las semanas anteriores.

# PLANIFICACIÓN vs. PT

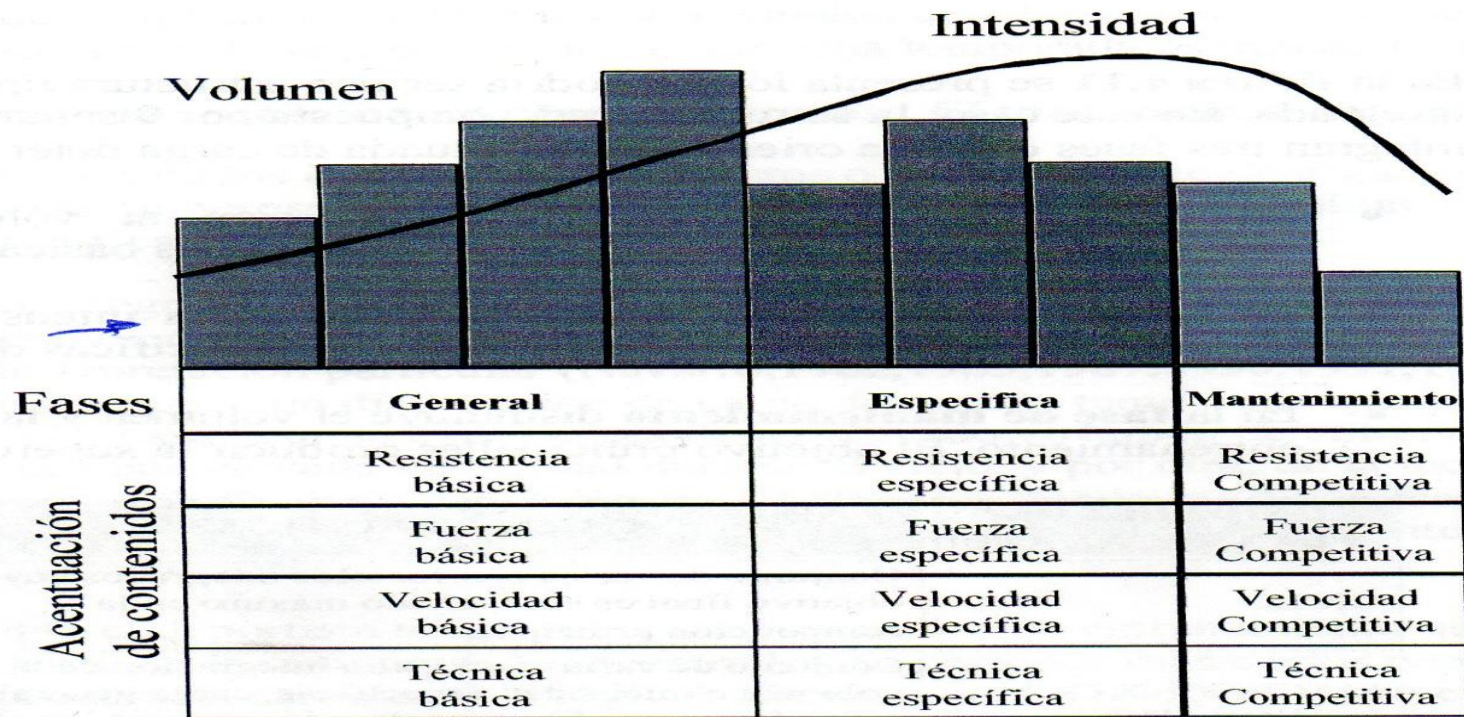


Figura 4. 11.- Modelo de macrociclo integrado

# PLANIFICACIÓN vs. PT

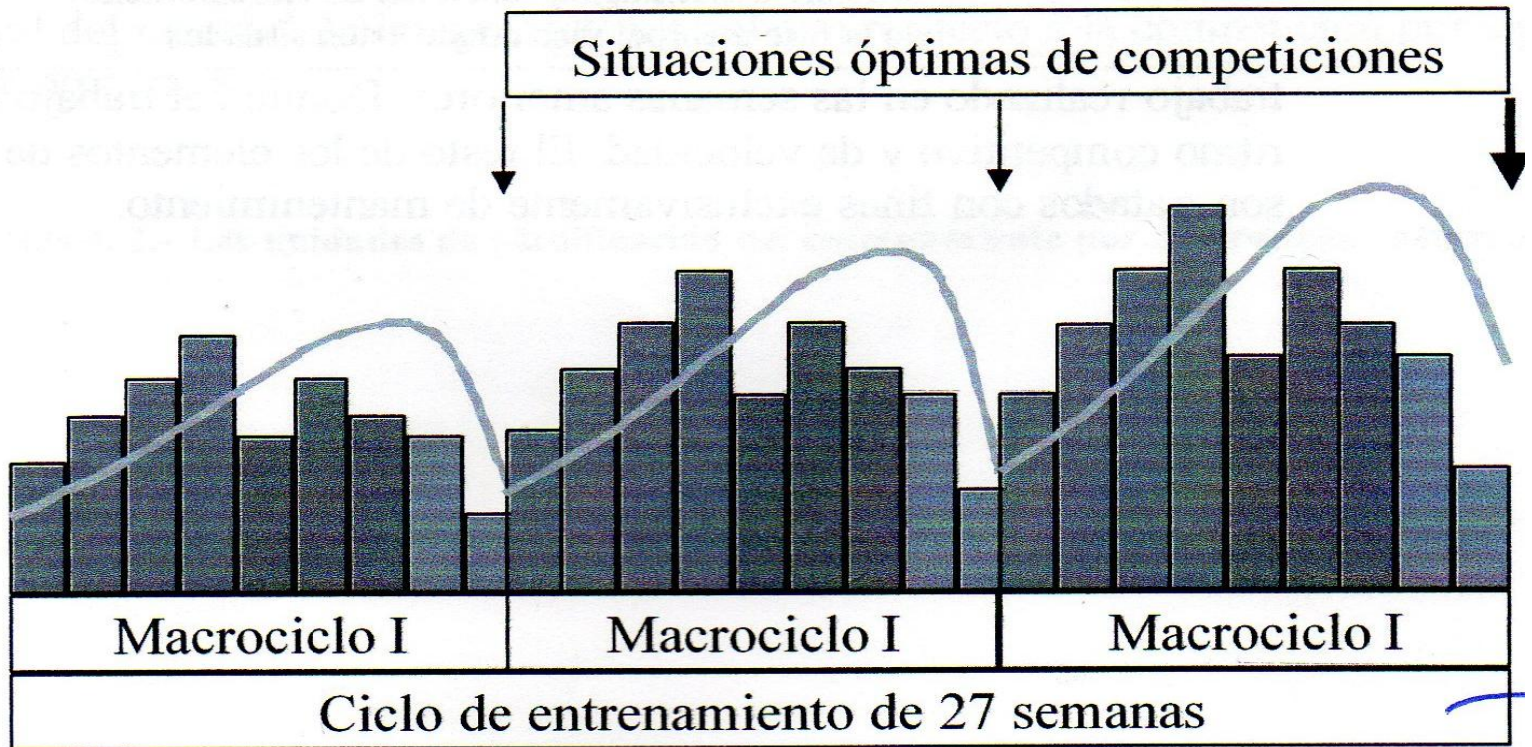


Figura 4. 12 .- Los macrociclos integrados en un ciclo de entrenamiento de 27 semanas

# PLANIFICACIÓN vs. PT

- BENEFICIOS:
  - CORTO ESPACIO DE TIEMPO:
    - SE PUEDE PREVEER LA FALTA DE ASISTENCIA DEL ENTRENADO.
  - SEMANAS RELACIONADAS ENTRE SÍ:
    - LOS OBJETIVOS DE UNA SEMANA PUEDEN TRANSFERIRSE A LA SIGUIENTE.
  - LA CONSECUCCIÓN DE OBJETIVOS DETERMINA LA EVOLUCIÓN DENTRO DEL MACROCICLO INTEGRADO.
  - FLEXIBLE:
    - PLANTEAMIENTO DE OBJETIVOS CONCRETOS POR LA FALTA DE TIEMPO.

# PLANIFICACIÓN vs. PT

- BENEFICIOS (cont):
  - SE PUEDE IR CONSTRUYENDO A MEDIDA QUE SE DESARROLLAN LOS MICROCICLOS.
  - EL ENTRENADO CONOCE SU “PLANIFICACIÓN” Y CONOCE LOS REQUISITOS NECESARIOS PARA QUE SE CUMPLA → FEEDBACK (marketing).
  - EVALUACIONES (competiciones) FÁCILES DE INTEGRAR EN EL MACROCICLO INTEGRADO.
  - MUY INTERESANTE RATIO CARGA/RECUPERACIÓN.

# PLANIFICACIÓN vs. PT

---

- CONDICIONES PARA QUE SE CUMPLA:
  - Nº MÍNIMO DE SESIONES/SEMANA.
  - ESTRUCTURA COHERENTE.
  - AJUSTE CORRECTO DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO.
  - PLANIFICAR LAS RECUPERACIONES.
  - RECOGIDA E INTERPRETACIÓN DE DATOS.
  - MODIFICACIÓN DE LA PLANIFICACIÓN SEGÚN ESTOS DATOS.

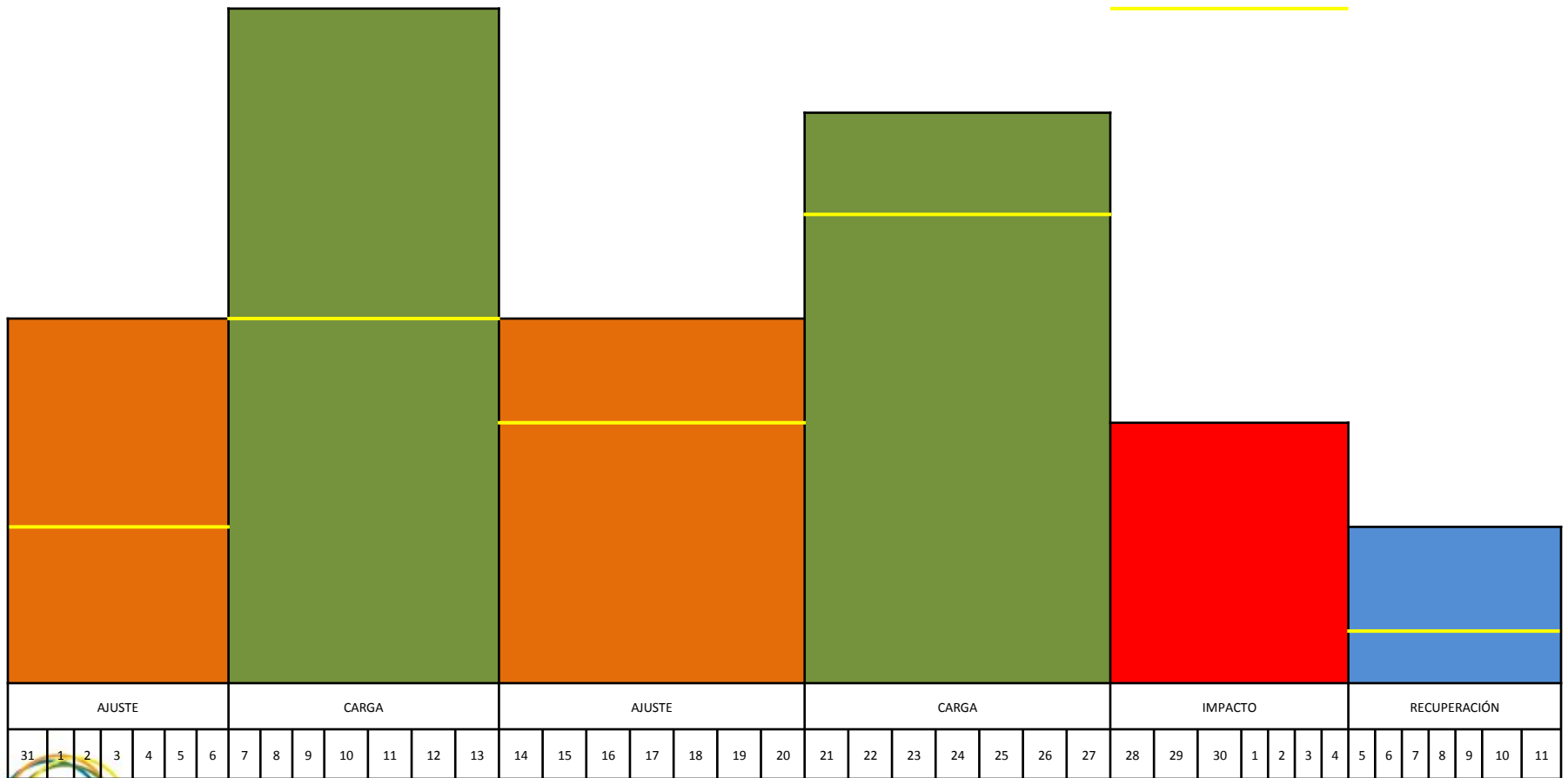


# PLANIFICACIÓN vs. PT

---

- NUEVAS TENDENCIAS:
  - MATERIAL, DISCIPLINAS, EQUIPAMIENTO A UTILIZAR (Bosu, Flexi-bar, Pilates, Entrenamiento Funcional, Fitball, Poleas, Yoga, Body Pump...).
  - FUSIONAR ENTRENAMIENTO TRADICIONAL CON NUEVAS TENDENCIAS.
  - ADAPTAR PLANIFICACIÓN TRADICIONAL AL CONTEXTO DEL FITNESS/WELLNESS.

# MODELO DE PLANIFICACIÓN ADAPTADO A PT.



# MODELO DE PLANIFICACIÓN ADAPTADO A PT.

	AJUSTE 1						
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5							
4							
3	AFG/AEL				RFAE/AEL		
2			RFAE/AEM				
1							

# MODELO DE PLANIFICACIÓN ADAPTADO A PT.

	CARGA 1						
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5							
4			RFLA/AEM		RFLA/AEM		
3	RFAE/AEL						
2							
1							

# MODELO DE PLANIFICACIÓN ADAPTADO A PT.

AJUSTE 2						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
RFLA/AEI		RFLA/AEI		RFLA/AEI		

# MODELO DE PLANIFICACIÓN ADAPTADO A PT.

CARGA 2						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
RFAL/AEI		RFAL/PAE		RFAL/PAE		

# MODELO DE PLANIFICACIÓN ADAPTADO A PT.

IMPACTO						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
RFLA/AEI				RFLA/AEI		
		RFAL/PAE				

# MODELO DE PLANIFICACIÓN ADAPTADO A PT.

RECUPERACIÓN						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
AER				AER		
		AFG				



# MODELO DE PLANIFICACIÓN ADAPTADO A PT.

---

- SESIÓN TIPO:
  - MICROCICLO: IMPACTO.
  - SEMANA: 5.
  - OBJETIVO: RESISTENCIA FUERZA LÁCTICA.  
CAPACIDAD AERÓBICA.
  - DURACIÓN: 60 MINUTOS.
  - CARÁCTER DE LA CARGA: EXTREMA (5).

# MODELO DE PLANIFICACIÓN ADAPTADO A PT.

CALENTAMIENTO: 5 MINUTOS 65%F<sub>c</sub>max.

FARTLEK:

- 5 MINUTOS → 85% FC max.
- 3 MINUTOS → 70% FC max.

CIRCUIT TRAINING:

GRANDES GRUPOS MUSCULARES (8):

- 1 MINUTO.
- CE: MÁXIMO.

RECUPERACIÓN: 2 minutos.

3 SERIES.

---

# MUCHAS GRACIAS...

[\*www.fitness-alliance.com\*](http://www.fitness-alliance.com)