

PLAN DE PREPARACIÓN FÍSICA PARA EL ELEMENTO DE ASALTO DEL ESCUADRON CONTRATERRORISTA DEL GEO ECUADOR.

1. Estudio previo.

Para recomendar o elaborar un plan de preparación física es necesario realizar un estudio preliminar o previo el mismo que sirve de partida para elaborar la respectiva planificación. El presente estudio se basa en los siguientes aspectos: El nivel de rendimiento físico del personal del elemento de asalto, la función que desempeñan, el tipo de entrenamiento a seguir, y los recursos con que se cuenta en la unidad.

El nivel de rendimiento físico se ha tomado en cuenta en base a los resultados de las pruebas físicas receptadas del segundo semestre del año 2006, las mismas que permitirán determinar las cargas de entrenamiento.

Se ha verificado la función de trabajo que cumplen, para poder tener una pauta sobre el tipo de trabajo físico que deberían realizar, y que esto conlleve a mejorar el desenvolvimiento en las misiones encomendadas.

El elemento de asalto como grupo de trabajo en su preparación y empleo operativo se caracteriza por acciones rápidas y de un alto grado de coordinación y reacción de sus miembros, es así que el entrenamiento físico y técnico debe ser planificado, organizado y puesto en ejecución, de tal forma que permita el desarrollo y manutención de las capacidades específicas que se requiere en estos elementos.

El GEO Ecuador cuenta con áreas y escenarios con espacios suficientes para la preparación física, técnica y táctica, siendo estos canchas, gimnasio, piscina, áreas verdes en donde se puede realizar el entrenamiento, además cuenta con construcciones como la casa y torre de asalto, polígono de tiro, y equipo necesario para la preparación técnica de ingresos, combate cercano y acciones de combate urbano y rural, y que de igual manera

permiten el desarrollo de la coordinación, velocidad, reacción, y el equilibrio, además de un entrenador especializado de ofensa y defensa personal.

2. Objetivos.

Objetivos Generales

- Mejorar y desarrollar las capacidades condicionales y habilidades motoras del personal del elemento de asalto del Escuadrón Contraterrorista del GEO “ECUADOR” para que estén en óptimas condiciones de empleo.
- Lograr que el personal de asalto alcance una condición física óptima, que le permita efectuar con eficiencia las tareas de rescate en las operaciones de contraterrorismo urbano y rural.

Objetivos Específicos

- Producir una adaptación fisiológica para el mejoramiento del potencial energético cardiovascular como respiratorio.
- Adquirir una composición corporal adecuada a su realidad para ejecutar misiones de Contra Terrorismo ya sea en ambiente Urbano y Rural encomendadas por el Escalón Superior.
- Mejorar las capacidades físicas condicionales y coordinativas de los miembros del elemento de asalto.
- Mejorar las habilidades y destrezas para elevar el nivel de tiro y de combate cercano de los miembros del elemento de asalto.
- Contribuir en la formación integral de los miembros del elemento de asalto y a la adaptación al medio en que operan.

3. Tiempo total disponible

“Todo proceso de entrenamiento obliga a una correcta elaboración de programas de acción. Esto significa que cada parte en la que dividimos la temporada durante la planificación debe ser colocada en un orden lógico y con una duración determinada”.¹

Para la preparación física del elemento de asalto del Escuadrón Contraterrorista se ha visto conveniente realizar un plan el mismo que tendrá una duración de 49 semanas sin tomar en cuenta las 3 semanas que el escuadrón realiza la fase de preparación en selva, ya que en este sector no se cuenta con el espacio físico ni el horario disponible para realizar esta preparación. El presente plan tiene un equivalente a 245 días de trabajo, esta dividido en cuatro macrociclos los mismos que están acorde a las fases que durante el año se planifica para la instrucción militar del escuadrón.

Volumen total del plan de preparación física esta dado por la siguiente formula:

$VT = \text{No. de semanas} \times \text{No. de días} \times \text{el Tiempo de trabajo.}$

$VT = 49 \times 5 \times 1,5$

$VT = 367,5 \text{ horas} = 22025 \text{ minutos.}$

Los macrociclos tendrán la siguiente duración:

Macro ciclo 1 duración 12 semanas

Macro ciclo 2 duración 13 semanas

Macro ciclo 3 duración 13 semanas

Macro ciclo 4 duración 11 semanas

Total 49 semanas.

¹ Ibid, p. 23

4. Zonas de entrenamiento

Las Zonas de Entrenamiento a ser desarrolladas en el personal del elemento de asalto del Escuadrón Contraterrorista del GEO "ECUADOR" serán los siguientes:

- **ZONA 1: AERÓBICO 1(INTENSIDAD A1)**

Se caracteriza por un ritmo lento, la producción de energía esta dada principalmente por las grasas, se encuentra inmediatamente sobre el nivel de reposo, el ácido láctico es de 1.5 a 2 mmol./1 litro de sangre. "Esta zona es empleada en el trabajo de calistenia, vuelta a la calma, flexibilidad, coordinación, estiramiento, aflojamiento y recuperación, para el aprendizaje de la técnica, y en especial para la recuperación activa luego de un trabajo en zonas de altas intensidades, el pulso en esta zona debe estar por debajo de las 24 pulsaciones en 10 seg. O 144 pulsaciones en 1 min"².

- **ZONA 2: AERÓBICO 2 (INTENSIDAD A2) Aeróbico extensivo.**

El trabajo es de intensidad media, la fuente de energía son las grasas y los hidratos de carbono, el nivel de ácido láctico alcanzan entre 1.5 a 2.5 mmol./ 1 litro de sangre, la duración de trabajo puede estar entre los 20 a 30 minutos, se utiliza ejercicios de tipo general y deportes y sus pulsaciones debe estar entre las 24 y 26 en 10 seg. O 144 y 156 en 1 min. "Lo importante es que nos permite mejorar el umbral aeróbico de los deportistas y es utilizado al inicio del macrociclo. Empleado para la ganancia de la resistencia general y fuerza resistencia general".³

² Ibid, p. 66

³ Ibid, p. 66

- **ZONA 3: AERÓBICO 3 (INTENSIDAD A3) Aeróbico medio o intensivo.**

“Se lo identifica como el nivel del umbral anaeróbico, su fuente de energía principal son los hidratos de carbono, el ácido láctico aumenta de 2.5 a 4 mmol./ 1 litro de sangre, en esta zona la frecuencia cardiaca va de 26 a 28 en 10 seg. O de 156 a 168 en 1 min. Empleado para obtener mayores ganancias aeróbicas y fortalecer la fuerza resistencia general y fuerza resistencia especial”.⁴

- **ZONA 4: AERÓBICA MIXTA (INTENSIDAD A4).**

“En esta zona se aumenta la intensidad y los intervalos de entrenamiento se acortan, aquí se desarrolla el consumo máximo de oxígeno (VO₂máx); por tener un abastecimiento energético mixto tanto aeróbico como anaeróbico, el nivel de ácido láctico sube de 4 a 8 mmol./ 1 litro de sangre y la frecuencia cardiaca aumenta a las 30 pulsaciones en 10 seg. O 180 pulsaciones en 1 min”.⁵

- **ZONA 5: ANAERÓBICO LÁCTICO**

A5-P (Producción de lactato).

“El entrenamiento se desarrolla con niveles de ácido láctico superior a los 8 mmol. Permite mejorar la capacidad de producción de ácido láctico, la duración del trabajo son cortos hasta los 40 seg. con una recuperación de 2 a 3 minutos”⁶.

⁴ Ibid, p. 67

⁵ Ibid, p. 67

⁶ Ibid, p. 68

A5-T (Tolerancia al lactato).

“La tolerancia se lo desarrolla en 3 a 4 repeticiones con intensidades al 100% alternado con descanso de 6 a 10 minutos para permitir obtener una recuperación completa, en este entrenamiento el lactato y la frecuencia cardiaca alcanzan niveles maximales; aquí presentan dolores y contracciones musculares, falta de aire, etc”.⁷

A5-R (Ritmo de prueba).

“En esta zona el entrenamiento es anaeróbico principalmente, se lo utiliza durante los controles o en la prueba misma, permite acostumbrarse a los tiempos parciales de una prueba y nos permite planificar los diferentes planteamientos tácticos de carrera o deporte”.⁸

- **ZONA 6: ANAERÓBICO ALÁCTICO (INTENSIDAD 6)**

“En esta zona se realiza los trabajos de velocidad en tiempos y distancias cortas, con intensidades máximas. Las distancias pueden variar de 20 a 60 metros y de 3 a 8 seg. en tiempo, la frecuencia cardiaca y el nivel de ácido láctico no son tomados en cuenta debido al trabajo corto no representa una respuesta correcta. Es importante anotar que esta zona se lo puede mejorar en un 5% con el entrenamiento, el 95% depende de características genéticas de cada individuo”.⁹

El manejo correcto del entrenamiento puede darse, cuando el entrenador conoce las zonas de intensidad para cada uno de sus deportistas, debido a que cada organismo es diferente por lo tanto

⁷ Ibid, p. 68

⁸ Ibid, p. 68

⁹ Ibid, p 69

tienen diferente comportamiento cardiaco e imprime diferentes velocidades. Mejora la potencia en el tren inferior, velocidad de reacción y maduración del sistema nervioso.

5. Medios de entrenamiento.

Cada estructura debe desarrollarse de forma parcial, seleccionándose los medios más eficaces que permitan obtener los objetivos previstos.

Los medios de entrenamiento están determinados por los ejercicios físicos que ejercen una influencia directa o indirecta en el desarrollo de las cualidades motoras de los individuos, los ejercicios que se aplicarán en este programa serán en función de la cualidad motora que se requiera desarrollar o mantener, los mismos son:

Ejercicios de velocidad.

Ejercicios de fuerza.

Ejercicios de coordinación.

Ejercicios de flexibilidad.

Ejercicios de resistencia.

6. Personal participante

Personal militar del elemento de asalto del Escuadrón Contraterrorista del GEO "ECUADOR", con edades comprendidas en la faja de 20 a 40 años de edad, entre las tablas 1 a la 5, con una base de entrenamiento físico previa, realizada durante el año 2006 y años anteriores.

7. Métodos de entrenamiento

Los métodos a emplearse serán:

- Método continuo. Se caracteriza por la ejecución continuada de una sesión de entrenamiento, esto permite aumentar las capacidades aeróbicas, resistencia especial al trabajo de larga y media duración, se hace presente en el período general y de tránsito.

- Método de intervalo. Supone la ejecución de los ejercicios con pausas para el descanso, permite alternar la ejecución de los ejercicios con distinta intensidad y duración. Este trabajo permite desarrollar la resistencia especial, asimilar la técnica, aumentar las posibilidades aeróbicas y anaeróbicas.
- Método de intervalo progresivo. La carga varía rigurosamente en el sentido del aumento, el descanso se lo determina de forma que garantice las condiciones para el aumento de la carga.
- Método de intervalo decreciente. Representa la tendencia contraria, la carga varía en el sentido de la disminución. La disminución de la carga se lo realiza gracias a la variación de factores secundarios de influencia.

8. Actividades de entrenamiento.

Se emplearán:

- Actividades de entrenamiento físico.
- Actividades de entrenamiento de aplicación militar.
- Actividades de entrenamiento deportivo.

9. Control de la preparación física.

Se utilizará el método de control inmediato mediante el pulso carótido y el tardío mediante pruebas físicas semestrales en el mes de Junio y Noviembre respectivamente, además de pruebas de control cuando sea necesario verificar el progreso de alguna capacidad.

10. Recursos humanos y materiales.

Entrenadores, Personal de monitores, personal del GEO "ECUADOR", canchas deportivas, pistas de entrenamiento, áreas de campo través, cronómetro, pito, vallas, conos, bicicletas, banderolas, carreteras aledañas al sector, piscina. y gimnasio.

11. Componentes de la condición física del personal del GEO ECUADOR.

COMPONENTE	EDAD			
	20-24 AÑOS	25-29 AÑOS	30-34 AÑOS	35-40 AÑOS
RESISTENCIA AERÓBICA	F	F	F	F
RESISTENCIA ANAE. LÁCTICA.	N	N	N	N
RESISTENCIA ANAE. ALÁCTICA.	N	N	N	N
FUERZA RESISTENCIA.	F	F	F	F
VELOCIDAD DE REACCIÓN.	N	N	N	N
POTENCIA	F	F	F	F
FLEXIBILIDAD	N	N	N	N
COORDINACIÓN	F	F	F	F
FUERZA.	F	F	F	F

Leyenda:

(F) : Fundamental. (Que es imprescindible y prioritaria)

(N) : Necesaria. (Que se la debe tomar en cuenta)

12. Cuadro de distribución de los macrociclos.

MACROCICLO	MACROCICLO UNO												
PERIODOS	PREPARATORIO								ESPECIAL	TRANSITO			
ETAPAS	GENERAL				ESPECIAL				ESPECÍFICA	ACTIVA			
SISTEMA	AEROBICO								AEROBICO/ANAEROBICO				
MESOCICLOS	ENT	BASIC	BASICO DESARROLLADOR						BAS. ESTABIL.	MANTENCION			
	SEMANAS												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	TOTAL
CAL	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	600
A1	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	720
A2	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1200
A3	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	1469
A4				54		54		54		54			216
A5P					31,84		31,84		31,84				95,5
A5T					31,84		31,84		31,84				95,5
A5R					32,49		32,49		32,49				97,5
A6	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
FUERZA	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	600
	RESISTENCIA A LA FUERZA												
TOTAL	407	407	407	461	504	461	504	461	504	461	407	407,4	5393

MACROCICLO	MACROCICLO DOS													
PERIODOS	PREPARATORIO										ESPECIAL	TRANSITO		
ETAPAS	GENERAL					ESPECIAL					ESPECÍFICA	ACTIVA		
SISTEMA	AEROBICO										AEROBICO/ANAEROBICO			
MESOCICLOS	BASICO					BASICO DESARROLLADOR					BAS. ESTABIL.	MANTENCION		
	SEMANAS													
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	TOTAL
CAL	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	650
A1	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	780
A2	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1300
A3	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	1591,2
A4					58,5		58,5		58,5		58,5			234
A5P						34,49		34,49		34,49				103,5
A5T						34,49		34,49		34,49				103,5
A5R						35,2		35,2		35,2				105,6
A6	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	325
FUERZA	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	650
	FUERZA MAXIMA													
TOTAL	407	407	407	407	466	512	466	512	466	512	466	407,4	407,4	5843

MACROCICLO	MACROCICLO TRES													
PERIODOS	PREPARATORIO											ESPECIAL	TRANS	
ETAPAS	GENERAL					ESPECIAL						ESPECÍFICA	ACTIVA	
SISTEMA	AEROBICO											ANAEROBICO		
MESOCICLOS	BASICO					BASICO DESARROLLADOR						B. ESTABILI	MANT.	
	SEMANAS													
	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	TOTAL
CAL	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	650
A1	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	780
A2	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1300
A3	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	1591,2
A4						58,5		58,5		58,5		58,5		234
A5P							34,49		34,49		34,49			103,5
A5T							34,49		34,49		34,49			103,5
A5R							35,2		35,2		35,2			105,6
A6	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	325
FUERZA	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	650
	FUERZA EXPLOSIVA													
TOTAL	407	407	407	407	407	466	512	466	512	466	512	465,9	407,4	5843

MACROCICLO	MACROCICLO CUATRO											
PERIODOS	PREPARATORIO										ESPEC	TRANS
ETAPAS	GENERAL					ESPECIAL					ESPEC	ACTIV
SISTEMA	AEROBICO										ANAEROBICO	
MESOCICLOS	BASICO					BASICO DESARROLLADOR					B.E	MANT
	SEMANAS											
	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	TOTAL
CAL	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	550
A1	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	660
A2	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1100
A3	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	1346
A4					66		66		66			198
A5P						29,18		29,18		29,18		87,5
A5T						29,18		29,18		29,18		87,5
A5R						29,78		29,78		29,78		89,3
A6	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	275
FUERZA	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	550
	RESISTENCIA A LA FUERZA											
TOTAL	407	407	407	407	473	496	473	496	473	496	407	4944

13. Distribución gráfica de las zonas de entrenamiento.

ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO		SEMANAS MACRO 1											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
CALENTAMIENTO	CAL												
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1												
AEROBICO LIGERO	A2												
AEROBICO MEDIO	A3												
AEROBICO ALTO	A4												
ANAERÓBICO LACTICO	A5P												
ANAERÓBICO LACTICO	A5T												
ANAERÓBICO LACTICO	A5R												
VELOCIDAD	A6												
FUERZA	F												

ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO		SEMANAS MACRO 2												
		13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
CALENTAMIENTO	CAL													
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1													
AEROBICO LIGERO	A2													
AEROBICO MEDIO	A3													
AEROBICO ALTO	A4													
ANAERÓBICO LACTICO	A5P													
ANAERÓBICO LACTICO	A5T													
ANAERÓBICO LACTICO	A5R													
VELOCIDAD	A6													
FUERZA	F													

ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO		SEMANAS MACRO 3												
		26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
CALENTAMIENTO	CAL													
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1													
AEROBICO LIGERO	A2													
AEROBICO MEDIO	A3													
AEROBICO ALTO	A4													
ANAERÓBICO ALACTICO	A5P													
ANAERÓBICO LACTICO	A5T													
ANAERÓBICO LACTICO	A5R													
VELOCIDAD	A6													
FUERZA	F													

ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO		SEMANAS MACRO 4												
		39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49		
CALENTAMIENTO	CAL													
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1													
AEROBICO LIGERO	A2													
AEROBICO MEDIO	A3													
AEROBICO ALTO	A4													
ANAERÓBICO ALACTICO	A5P													
ANAERÓBICO LACTICO	A5T													
ANAERÓBICO LACTICO	A5R													
VELOCIDAD	A6													
FUERZA	F													

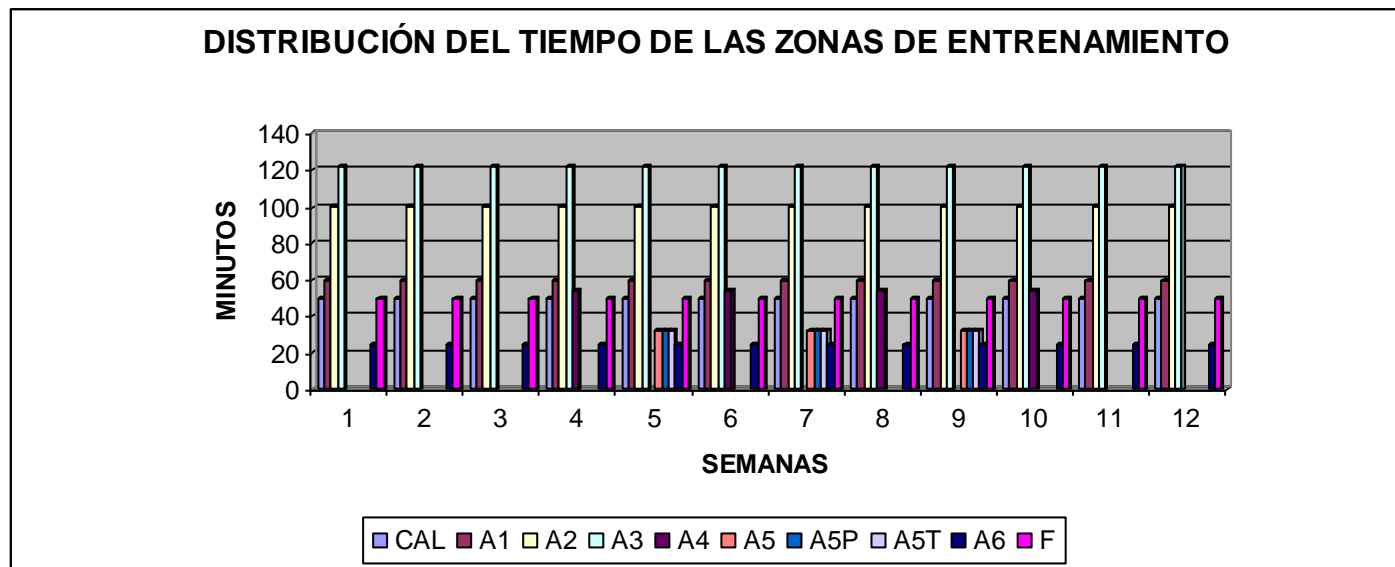
14. Cuadro de distribución de los volúmenes por las zonas de entrenamiento.

ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO		RANGO (%)	TOTAL MINUTOS	DISTR. 4 MACROS
CALENTAMIENTO	CAL	11.1	2450	612.5
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	13.3	2940	735
AEROBICO LIGERO	A2	22.2	4900	1225
AEROBICO MEDIO	A3	27.2	6000	1500
AEROBICO ALTO	A4	4.0	882	220.5
ANAERÓBICO LACTICO	A5P	1.8	390	97.5
ANAERÓBICO LACTICO	A5T	1.8	390	97.5
ANAERÓBICO LACTICO	A5R	1.8	398	99.5
VELOCIDAD	A6	5.6	1225	306.25
FUERZA	F	11.1	2450	612.5
TOTAL		100.0	22025	5506.3

ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO		TIEMPO DE TRABAJO				TOTAL MINUTOS
MACROS		MACRO1	MACRO2	MACRO3	MACRO4	
SEMANAS		12	13	13	11	49
CALENTAMIENTO	CAL	600.00	650.00	650.00	550.00	2450.00
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	720.00	780.00	780.00	660.00	2940.00
AEROBICO LIGERO	A2	1200.00	1300.00	1300.00	1100.00	4900.00
AEROBICO MEDIO	A3	1469.39	1591.84	1591.84	1346.94	6000.00
AEROBICO ALTO	A4	216.00	234.00	234.00	198.00	882.00
ANAERÓBICO ALACTICO	A5P	95.51	103.47	103.47	87.55	390.00
ANAERÓBICO LACTICO	A5T	95.51	103.47	103.47	87.55	390.00
ANAERÓBICO LACTICO	A5R	97.47	105.59	105.59	89.35	398.00
VELOCIDAD	A6	300.00	325.00	325.00	275.00	1225.00
FUERZA	F	600.00	650.00	650.00	550.00	2450.00
TOTAL						22025.00

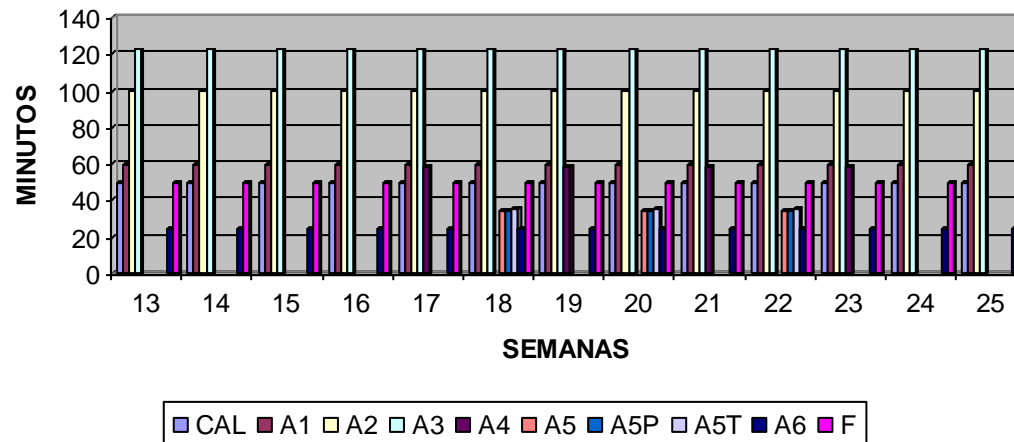
15. Cuadro de distribución del tiempo de las zonas de entrenamiento.

ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO		SEMANAS												TOTAL
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
CALENTAMIENTO	CAL	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	600,0
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	720,0
AEROBICO LIGERO	A2	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1200,0
AEROBICO MEDIO	A3	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	1468,8
AEROBICO ALTO	A4				54		54		54		54			216,0
ANAERÓBICO ALACTICO	A5					31,84		31,84		31,84				95,5
ANAERÓBICO LACTICO	A5P					31,84		31,84		31,84				95,5
ANAERÓBICO LACTICO	A5T					32,49		32,49		32,49				97,5
VELOCIDAD	A6	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300,0
FUERZA	F	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	600,0
TOTAL		407	407	407	461	504	461	504	461	504	461	407,4	5393,3	



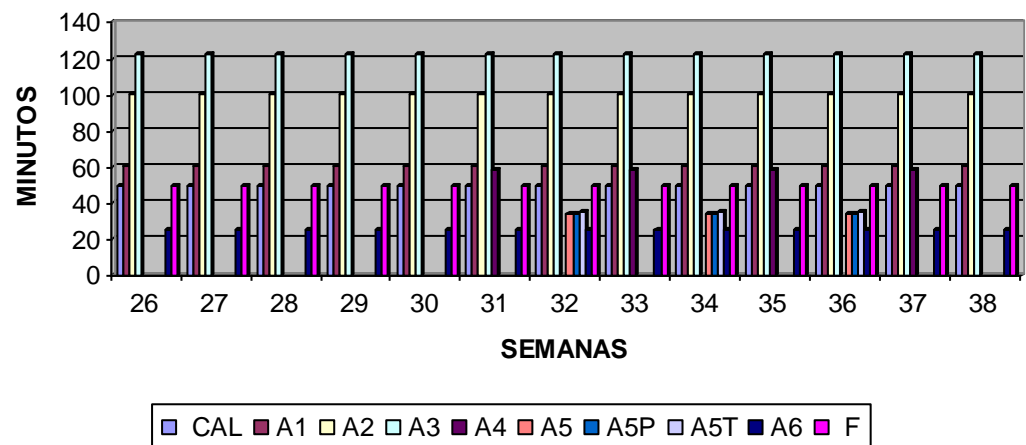
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO		SEMANAS													TOTAL
		13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
CALENTAMIENTO	CAL	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	650,0
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	780,0
AEROBICO LIGERO	A2	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1300,0
AEROBICO MEDIO	A3	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	1591,2
AEROBICO ALTO	A4					58,5		58,5		58,5		58,5			234,0
ANAERÓBICO ALACTICO	A5						34,49		34,49		34,49				103,5
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						34,49		34,49		34,49				103,5
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						35,2		35,2		35,2				105,6
VELOCIDAD	A6	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	325,0
FUERZA	F	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	650,0
TOTAL		407	407	407	407	466	512	466	512	466	512	466	407,4	407,4	5842,7

DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DE LAS ZONAS DE ENTRENAMIENTO

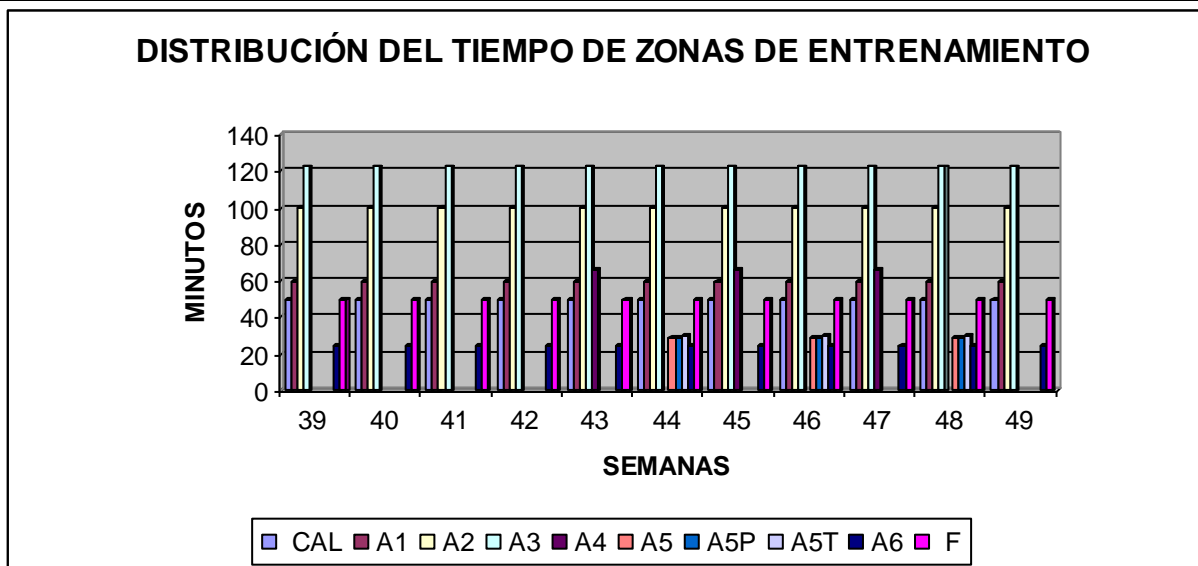


ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO		SEMANAS													TOTAL
		26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	
CALENTAMIENTO	CAL	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	650,0
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	780,0
AEROBICO LIGERO	A2	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1300,0	
AEROBICO MEDIO	A3	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	1591,2	
AEROBICO ALTO	A4						58,5		58,5		58,5		58,5	234,0	
ANAERÓBICO ALACTICO	A5							34,49		34,49		34,49		103,5	
ANAERÓBICO LACTICO	A5P							34,49		34,49		34,49		103,5	
ANAERÓBICO LACTICO	A5T							35,2		35,2		35,2		105,6	
VELOCIDAD	A6	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	325,0	
FUERZA	F	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	650,0	
TOTAL		407	407	407	407	407	466	512	466	512	466	512	465,9	5842,7	

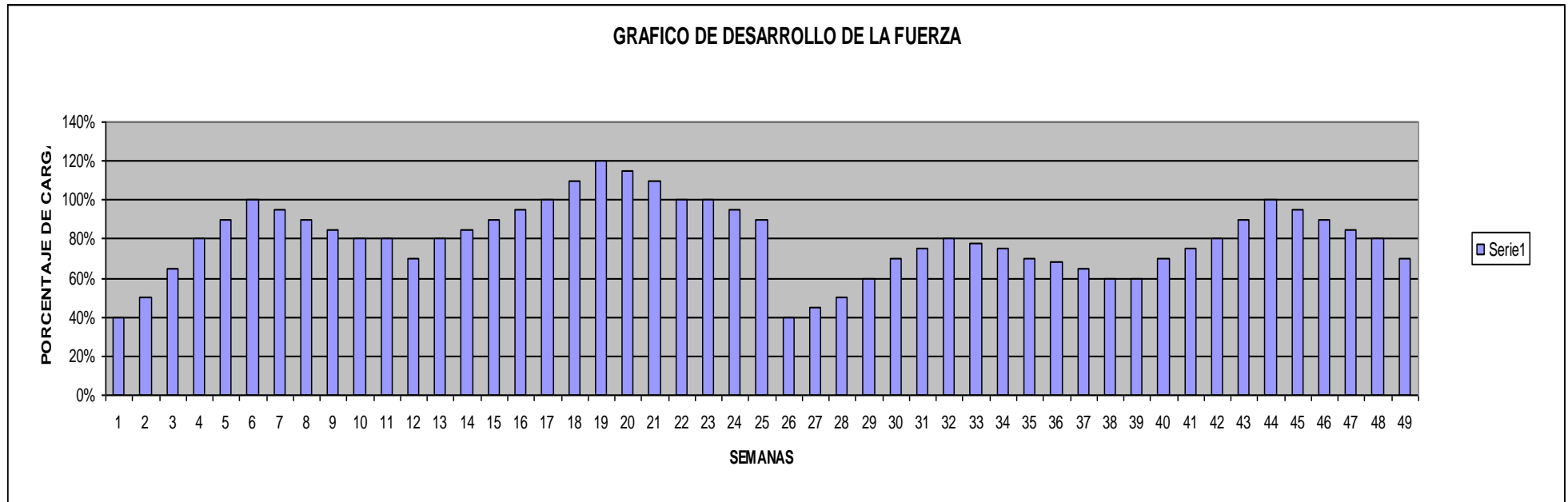
DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DE LAS ZONAS DE ENTRENAMIENTO



ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO		SEMANAS											TOTAL
		39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	
CALENTAMIENTO	CAL	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	550,0
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	660,0
AEROBICO LIGERO	A2	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1100,0
AEROBICO MEDIO	A3	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	122,4	1346,4
AEROBICO ALTO	A4					66		66		66			198,0
ANAERÓBICO ALACTICO	A5						29,18		29,18		29,18		87,5
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						29,18		29,18		29,18		87,5
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						29,78		29,78		29,78		89,3
VELOCIDAD	A6	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	275,0
FUERZA	F	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	550,0
TOTAL		407	407	407	407	473	496	473	496	473	496	407	4943,8



16. Grafico de desarrollo de la fuerza.



PREP. FISICA.	40%	50%	65%	80%	90%	100%	95%	90%	85%	80%	80%	70%
N° MICROCIclo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
TIPO MICROCIclo	O	O	O	O	CH	C	R	O	O	O	O	O
MESOCICLO	E	B	BASICO DESARROLLADOR						B.ESTABILIZADOR		MANTENCION	
PERIODO	PREPARATORIO GENERAL								ESPECIAL		TRANSITO	
SISTEMA	AEROBICO								AEROBICO / ANAEROBICO			
TIPO DE FUERZA	RESISTENCIA A LA FUERZA											
MACROCIclo	MACROCIclo UNO											

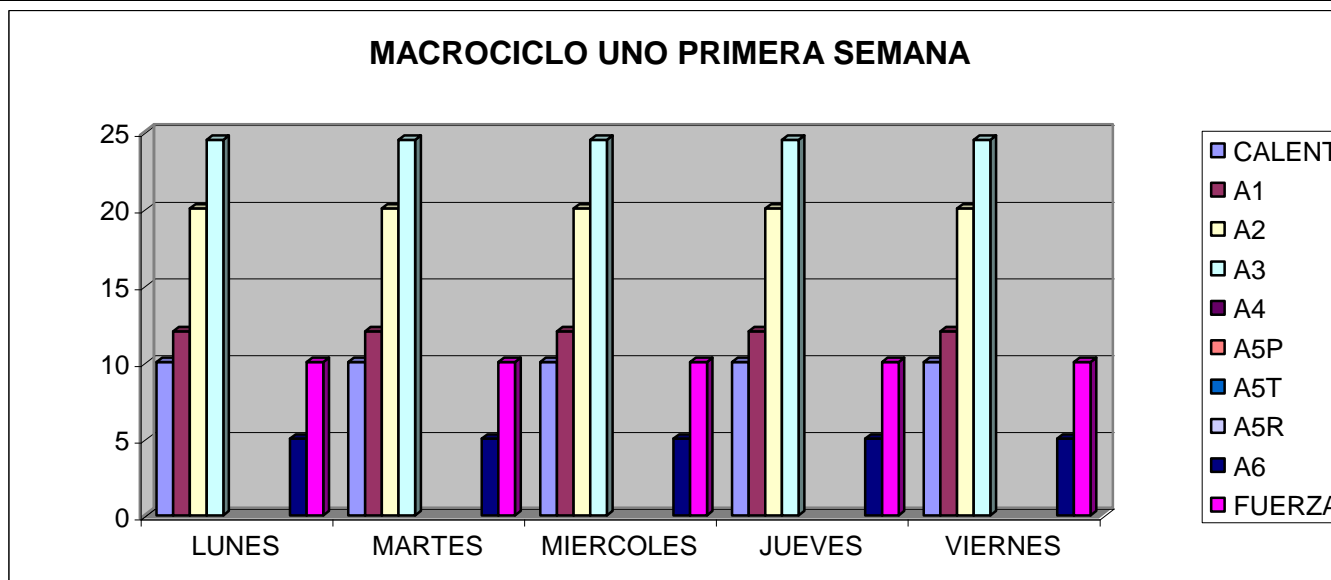
PREP. FISICA.	80%	85%	90%	95%	100%	110%	120%	115%	110%	100%	100%	95%	90%
N° MICROCIclo	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
TIPO MICROCIclo	O	O	O	O	O	CH	C	R	O	O	O	O	O
MESOCICLO	BASICO			BASICO DESARROLLADOR						BAS. ESTABILIZADOR		MANTENCION	
PERIODO	BASICO									ESPECIAL		TRANSITO	
SISTEMA	PREPARATORIO GENERAL									AEROBICO / ANAEROBICO			
TIPO DE FUERZA	FUERZA MAXIMA												
MACROCICLO	MACROCICLO DOS												

PREP. FISICA.	40%	45%	50%	60%	70%	75%	80%	78%	75%	70%	68%	65%	60%
N° MICROCIclo	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
TIPO MICROCIclo	O	O	O	O	O	CH	C	R	O	O	O	O	O
MESOCICLO	BASICO				BASICO DESARROLLADOR						BAS. ESTABILIZADOR		MANT.
PERIODO	PREPARATORIO GENERAL									ESPECIAL		TRANS.	
SISTEMA	AEROBICO									AEROBICO / ANAEROBICO			
TIPO DE FUERZA	FUERZA EXPLOSIVA												
MACROCICLO	MACROCICLO TRES												

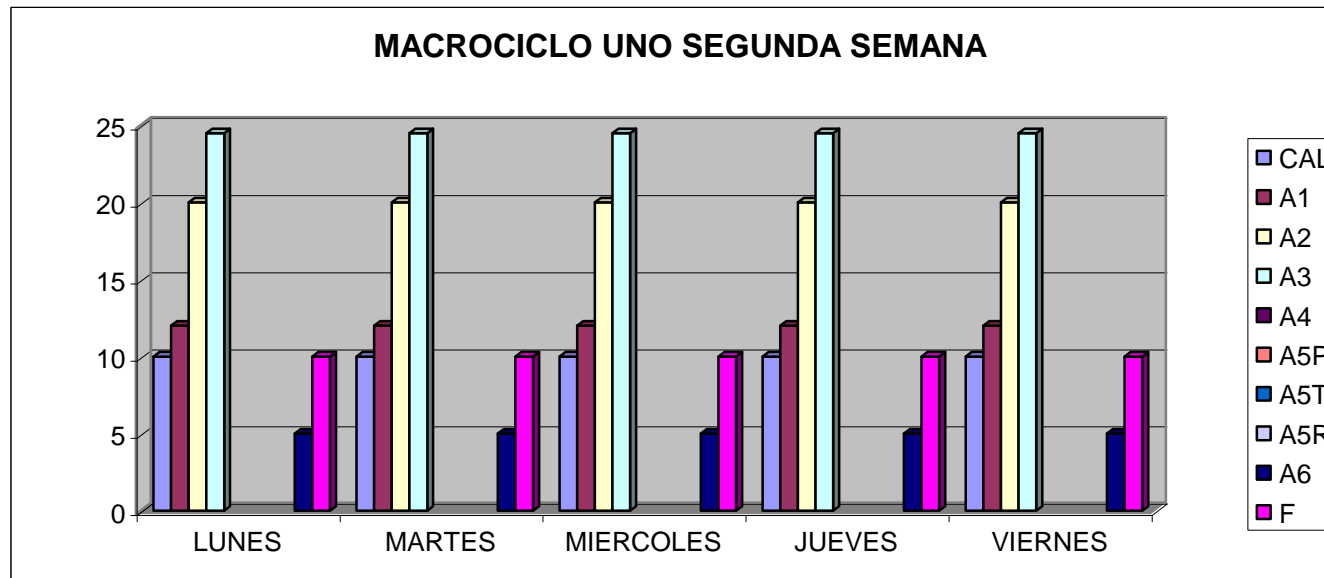
PREP. FISICA.	60%	70%	75%	80%	90%	100%	95%	90%	85%	80%	70%	
N° MICROCIclo	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	
TIPO MICROCIclo	O	O	O	CH	C	R	O	O	O	O	O	
MESOCICLO	BASICO				BASICO DESARROLLADOR						B.E.	MANT.
PERIODO	PREPARATORIO GENERAL									ESP.	MANT.	
SISTEMA	AEROBICO									AER. / ANAE.		
TIPO DE FUERZA	RESISTENCIA A LA FUERZA											
MACROCICLO	MACROCICLO CUATRO											

17. Cuadro de distribución del tiempo por días de entrenamiento.

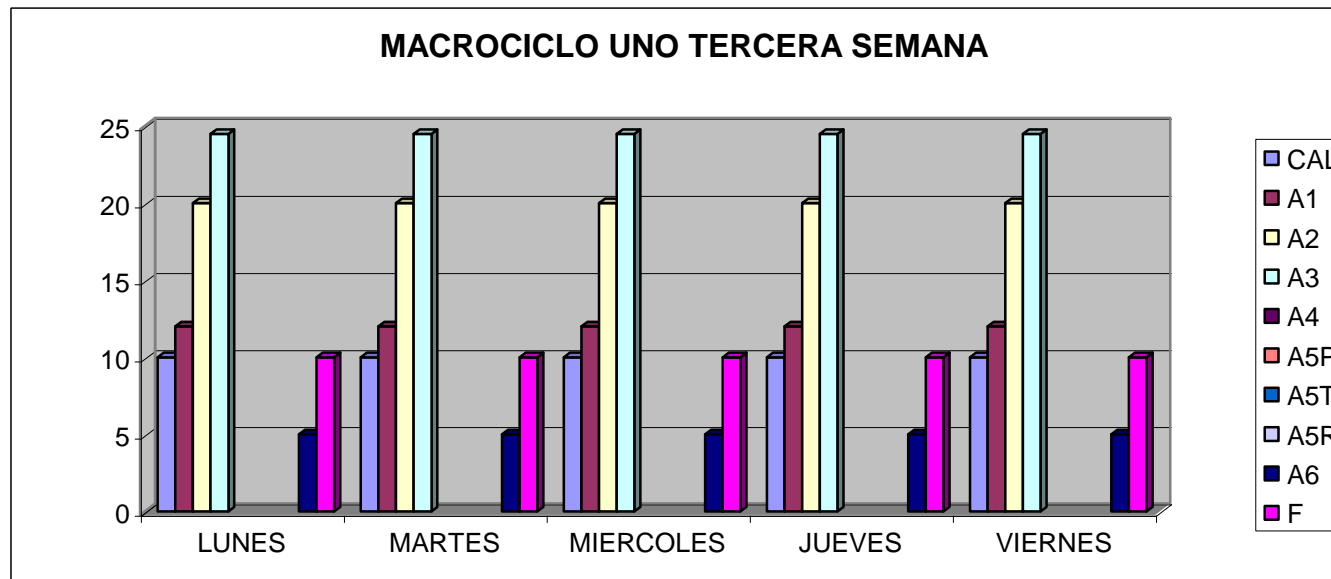
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO UNO PRIMERA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		81,48	81,48	81,48	81,48	81,48	407,4



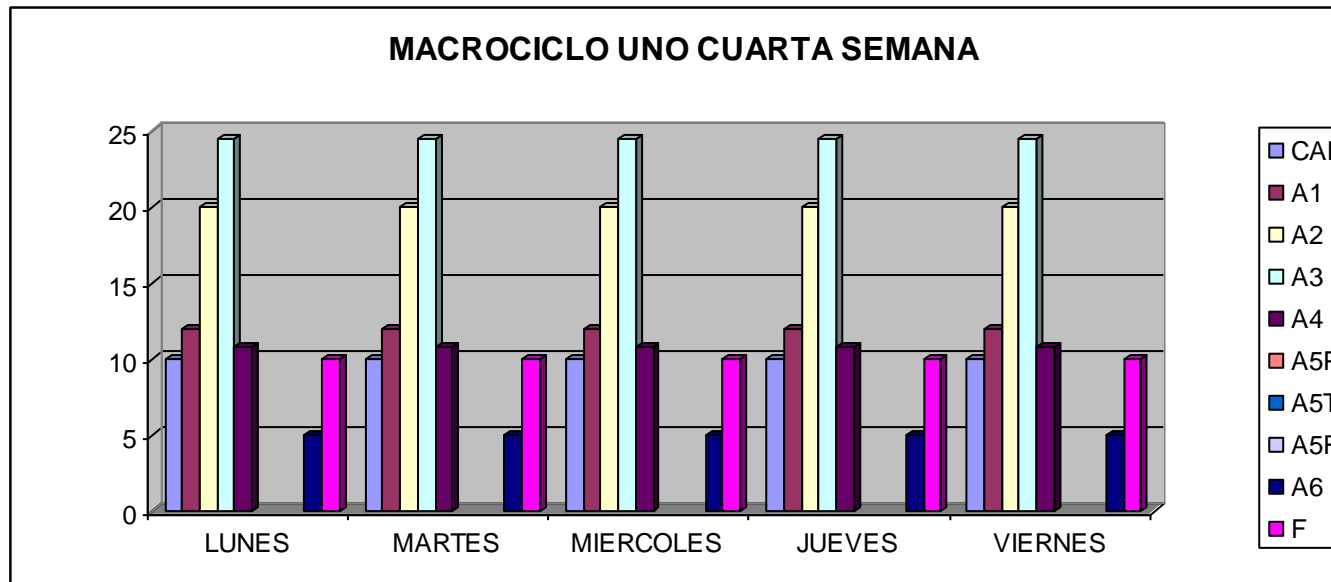
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO UNO SEGUNDA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		81,48	81,48	81,48	81,48	81,48	407,4



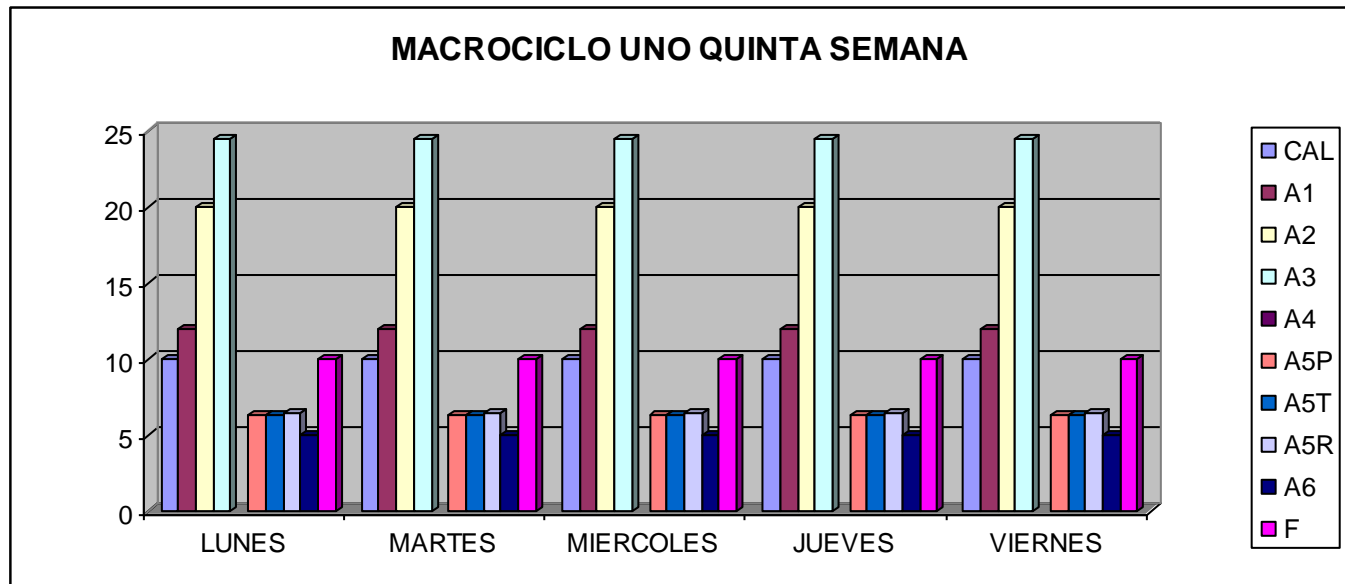
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO UNO TERCERA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		81,48	81,48	81,48	81,48	81,48	407,4



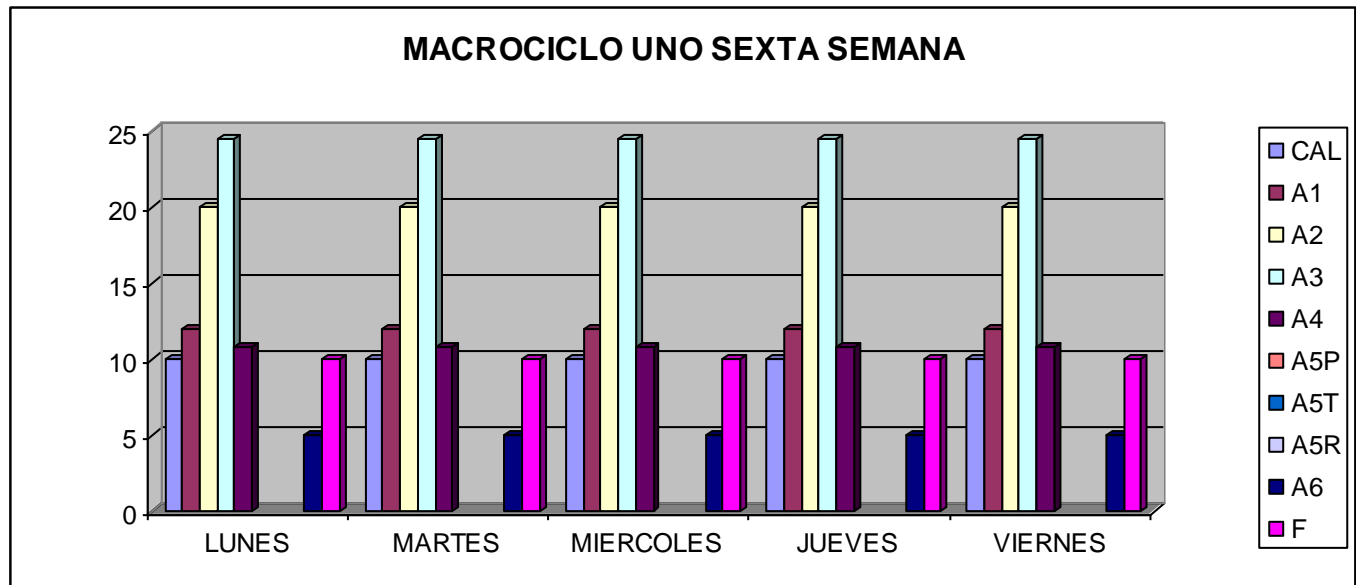
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO UNO CUARTA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	54
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		92,28	92,28	92,28	92,28	92,28	461,4



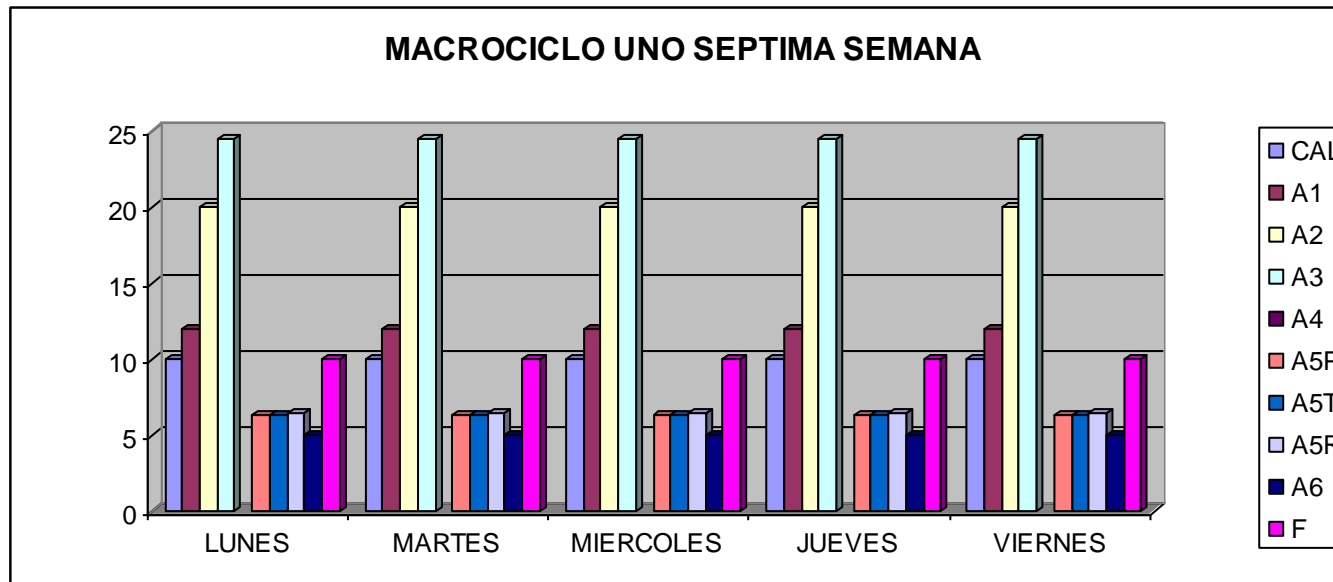
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO UNO QUINTA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5P	6,36	6,36	6,36	6,36	6,36	31,8
ANAERÓBICO LACTICO	A5T	6,36	6,36	6,36	6,36	6,36	31,8
ANAERÓBICO LACTICO	A5R	6,49	6,49	6,49	6,49	6,49	32,45
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		100,69	100,69	100,69	100,69	100,69	503,45



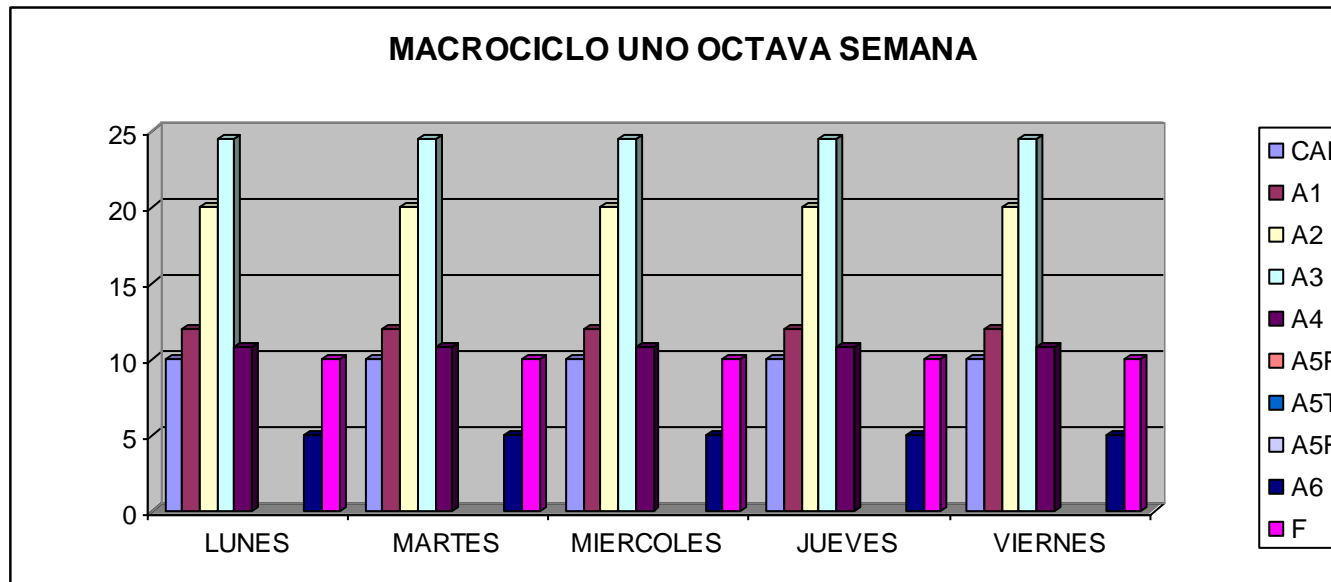
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO UNO SEXTA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	54
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		92,28	92,28	92,28	92,28	92,28	461,4



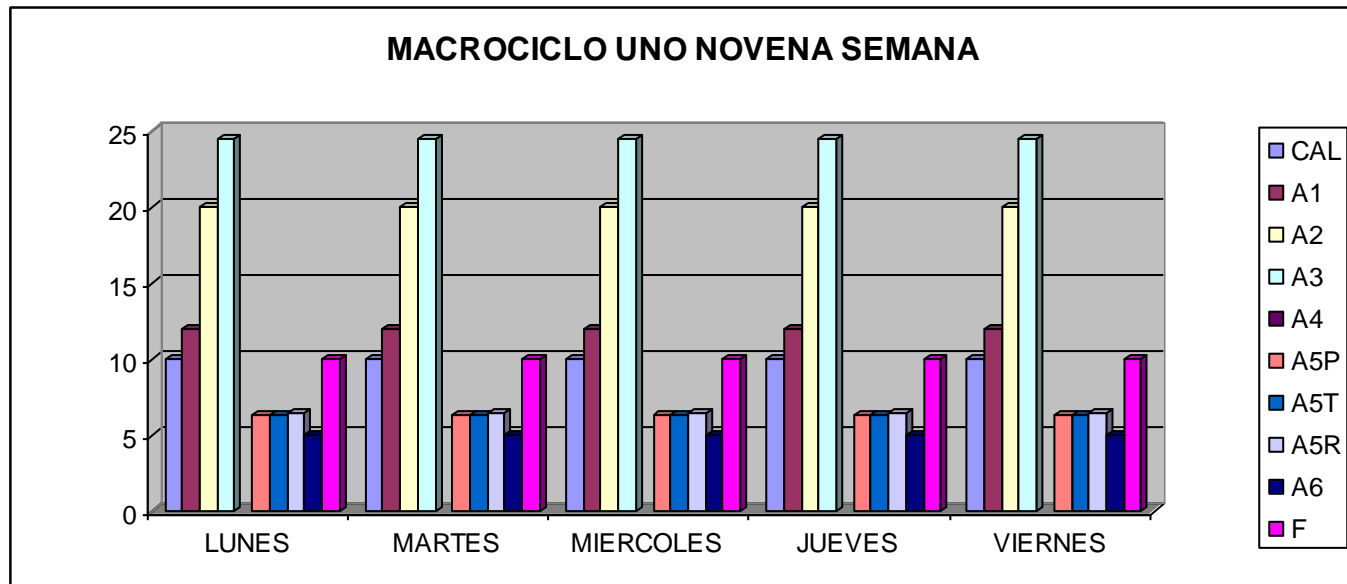
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO UNO SEPTIMA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5P	6,36	6,36	6,36	6,36	6,36	31,8
ANAERÓBICO LACTICO	A5T	6,36	6,36	6,36	6,36	6,36	31,8
ANAERÓBICO LACTICO	A5R	6,49	6,49	6,49	6,49	6,49	32,45
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		100,69	100,69	100,69	100,69	100,69	503,45



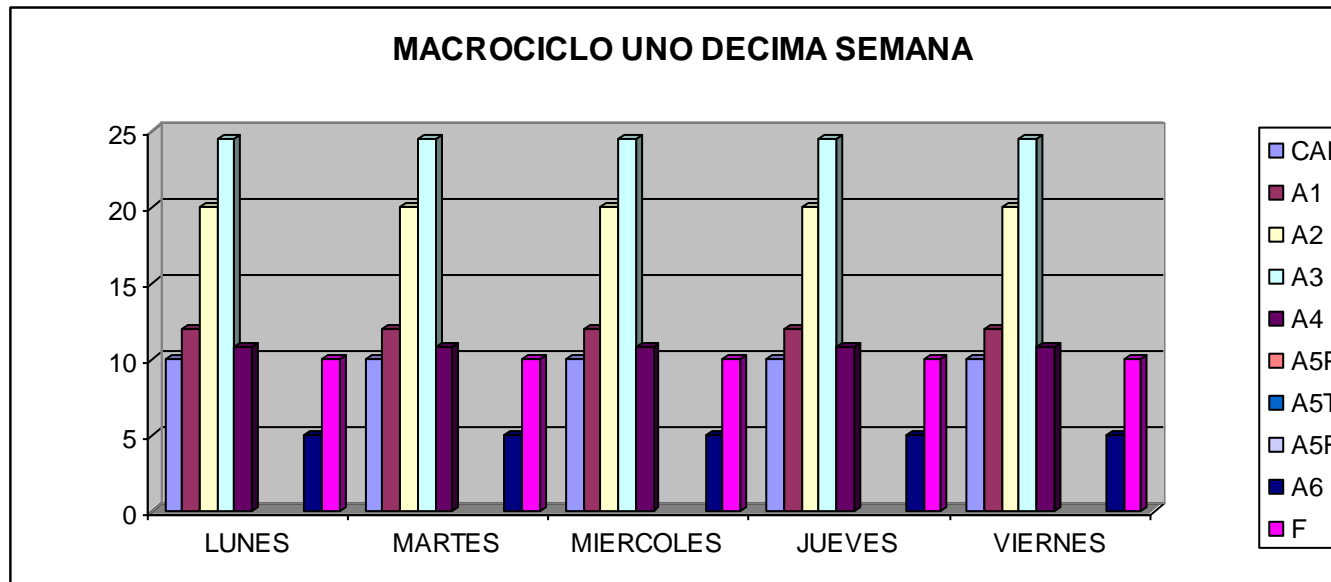
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO UNO OCTAVA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	54
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		92,28	92,28	92,28	92,28	92,28	461,4



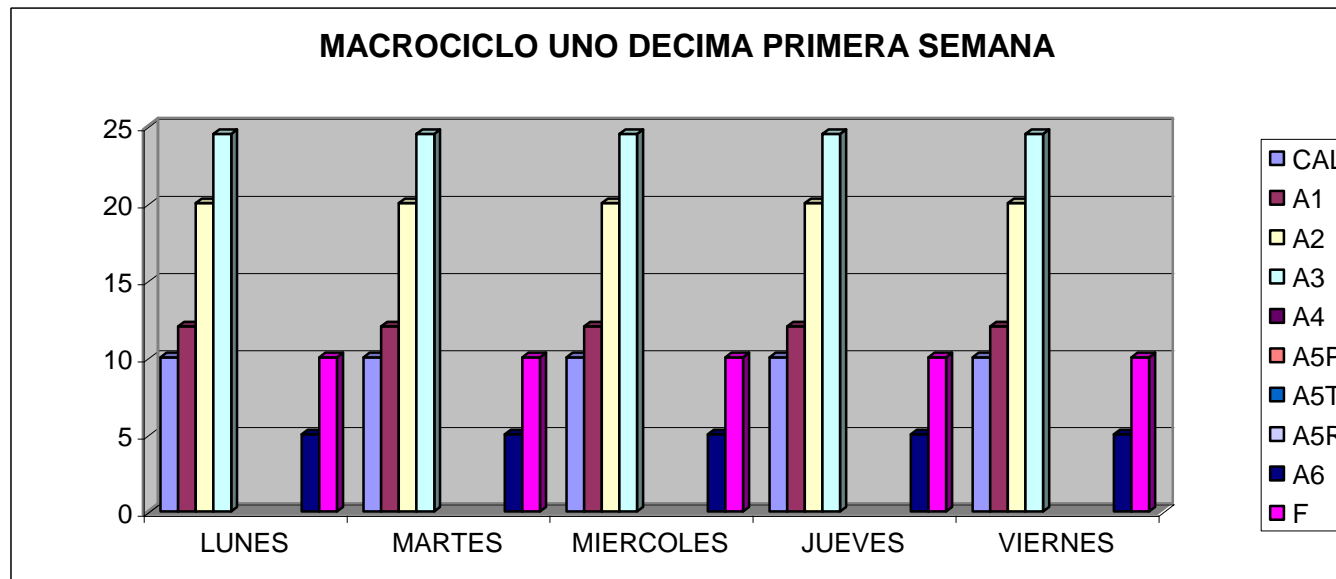
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO UNO NOVENA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5P	6,36	6,36	6,36	6,36	6,36	31,8
ANAERÓBICO LACTICO	A5T	6,36	6,36	6,36	6,36	6,36	31,8
ANAERÓBICO LACTICO	A5R	6,49	6,49	6,49	6,49	6,49	32,45
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		100,69	100,69	100,69	100,69	100,69	503,45



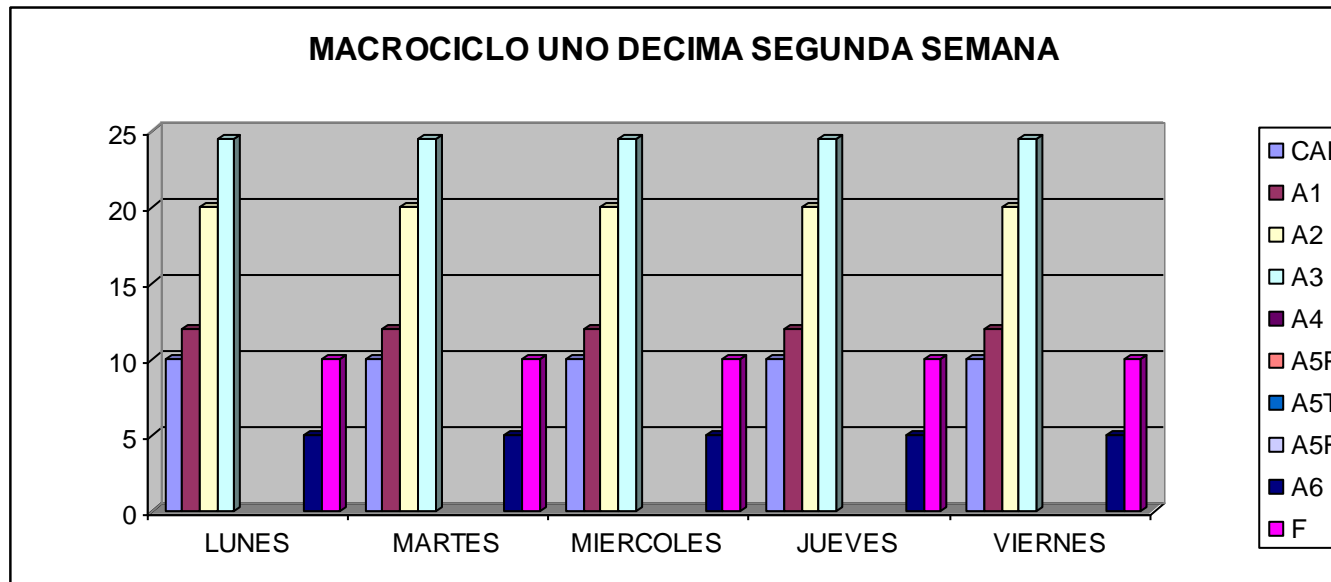
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO UNO DECIMA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	54
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		92,28	92,28	92,28	92,28	92,28	461,4



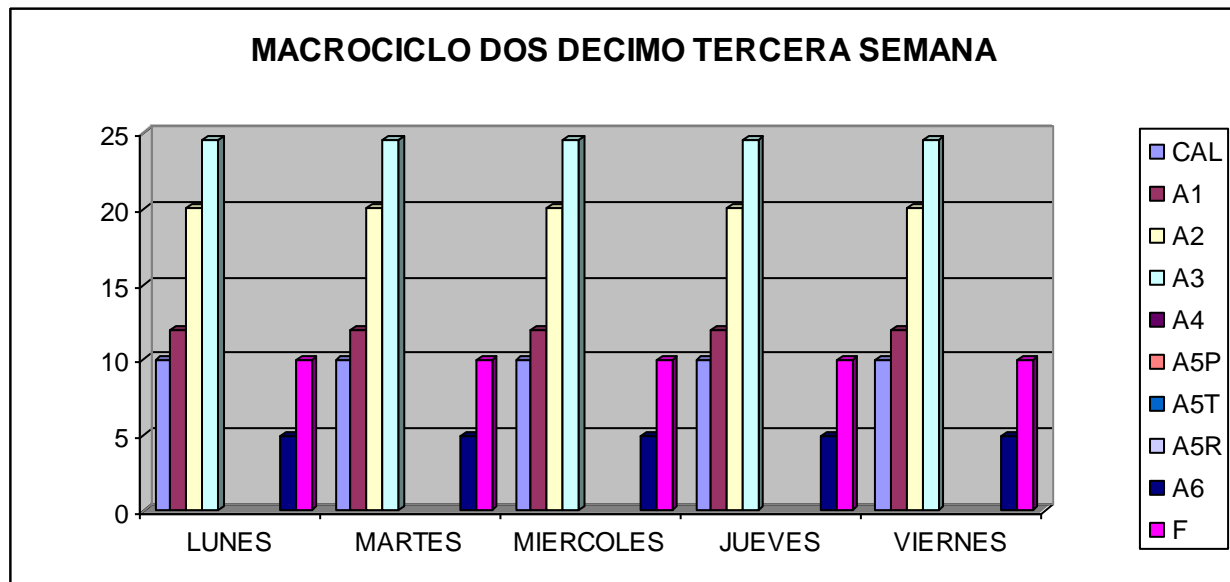
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO UNO DECIMO PRIMERA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		81,48	81,48	81,48	81,48	81,48	407,4



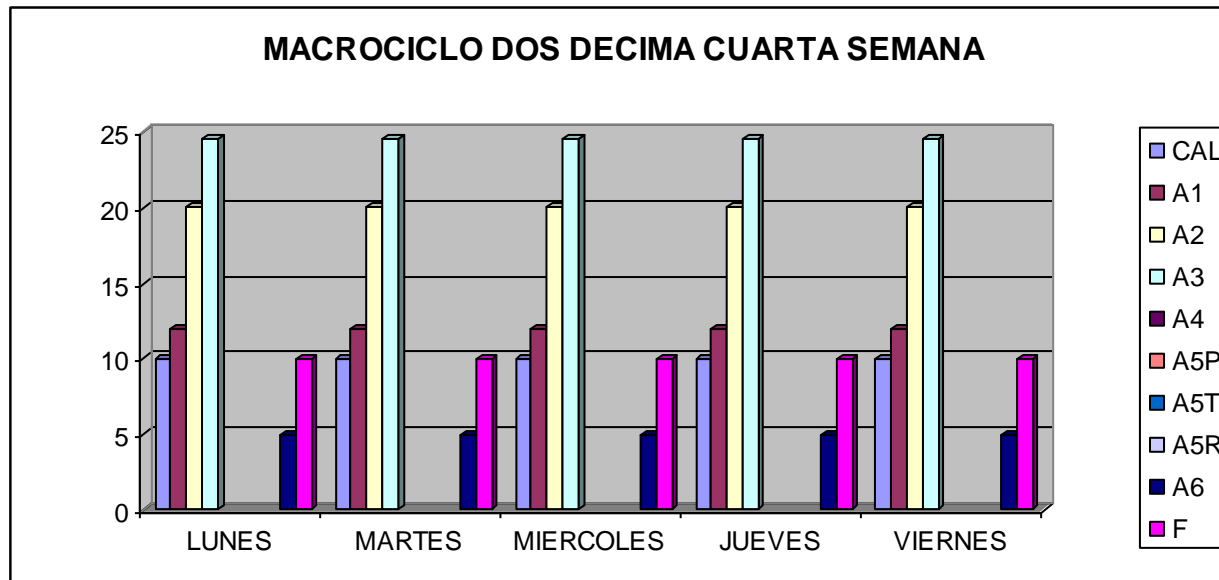
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO UNO DECIMO SEGUNDA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		81,48	81,48	81,48	81,48	81,48	407,4



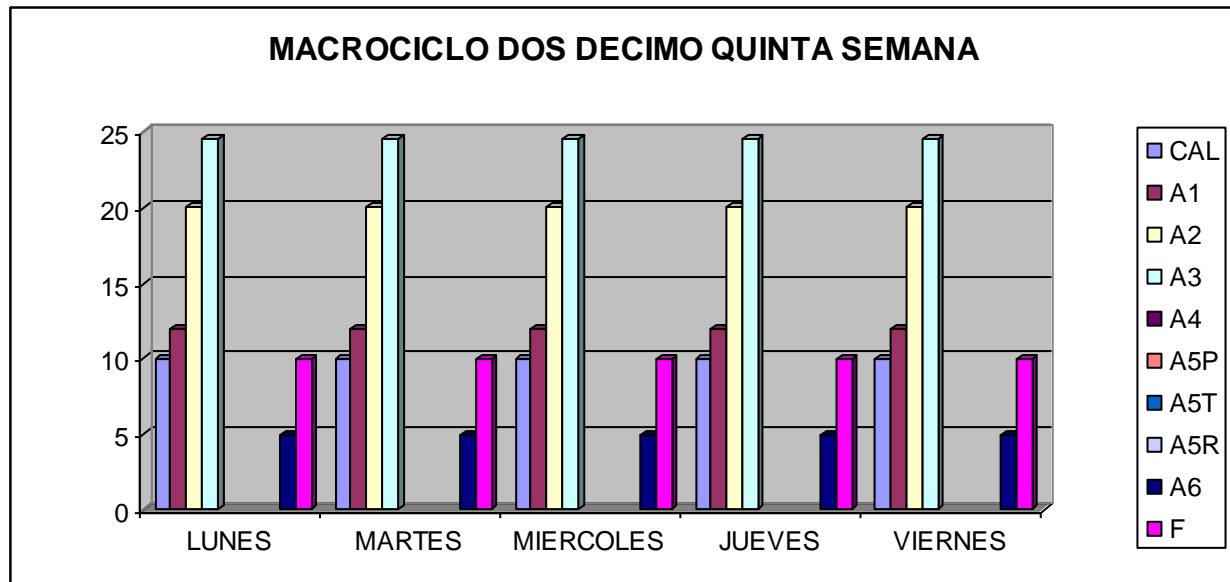
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO DOS DECIMO TERCERA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		81,48	81,48	81,48	81,48	81,48	407,4



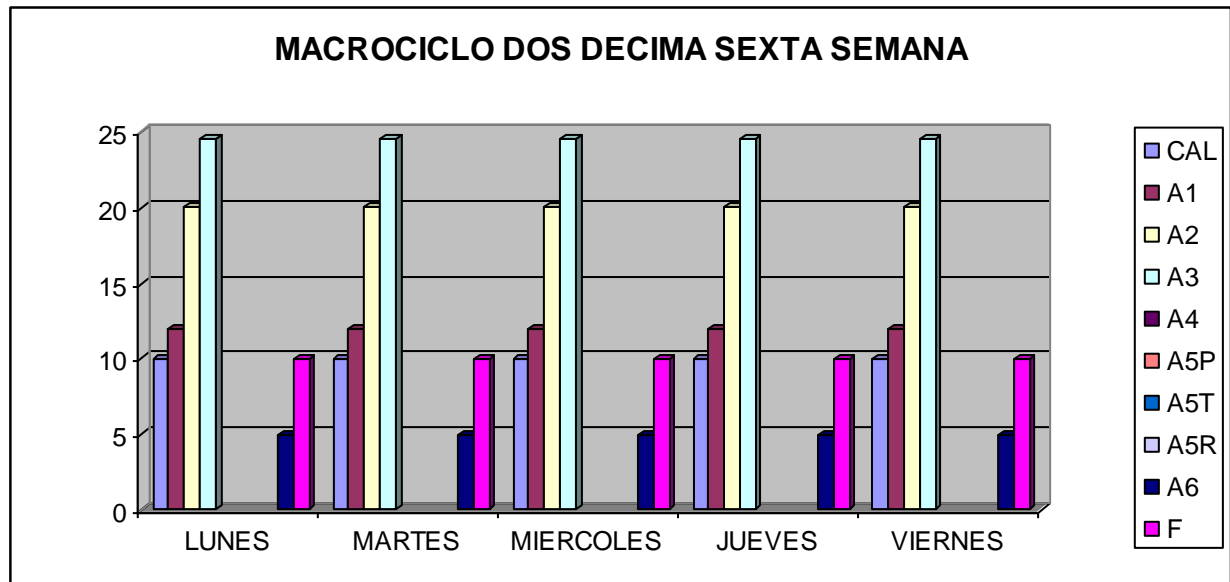
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO DOS DECIMO CUARTA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		81,48	81,48	81,48	81,48	81,48	407,4



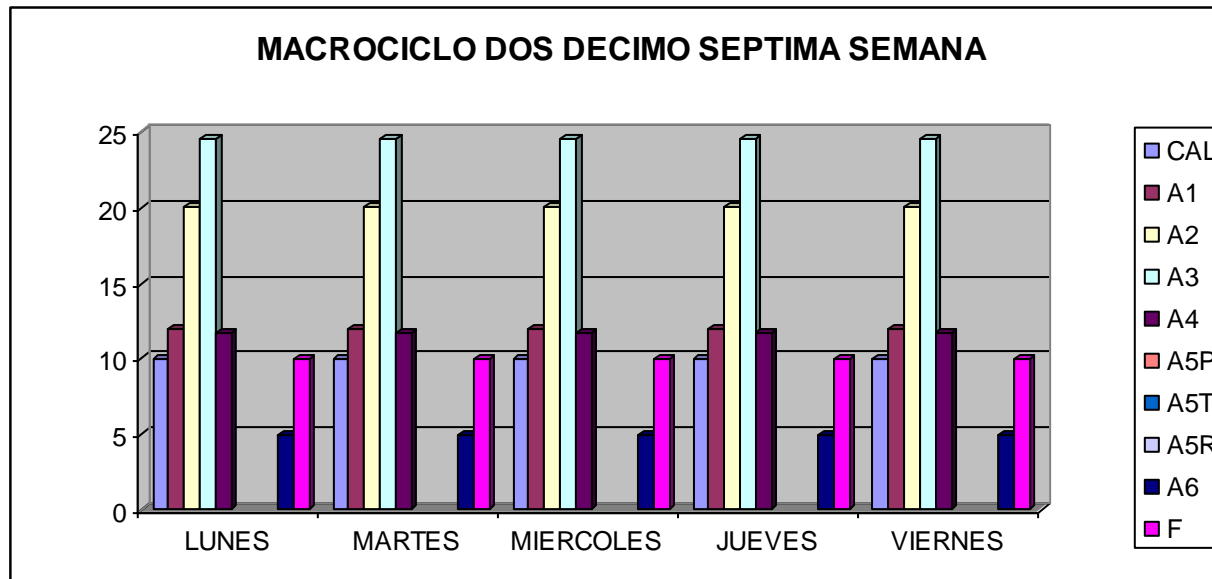
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO DOS DECIMO QUINTA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		81,48	81,48	81,48	81,48	81,48	407,4



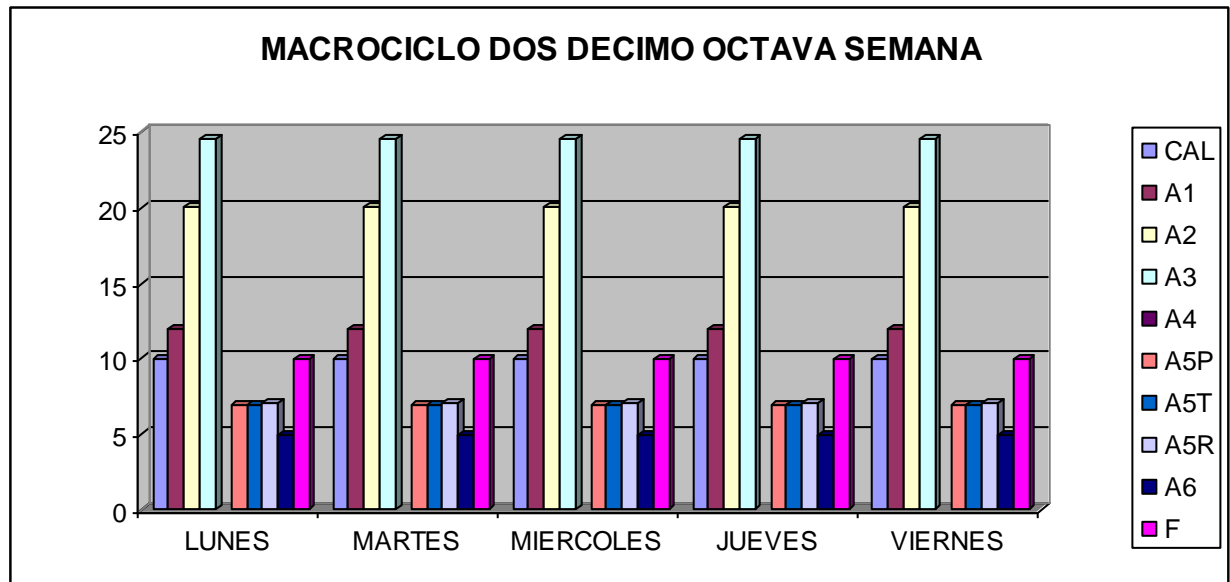
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO DOS DECIMO SEXTA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		81,48	81,48	81,48	81,48	81,48	407,4



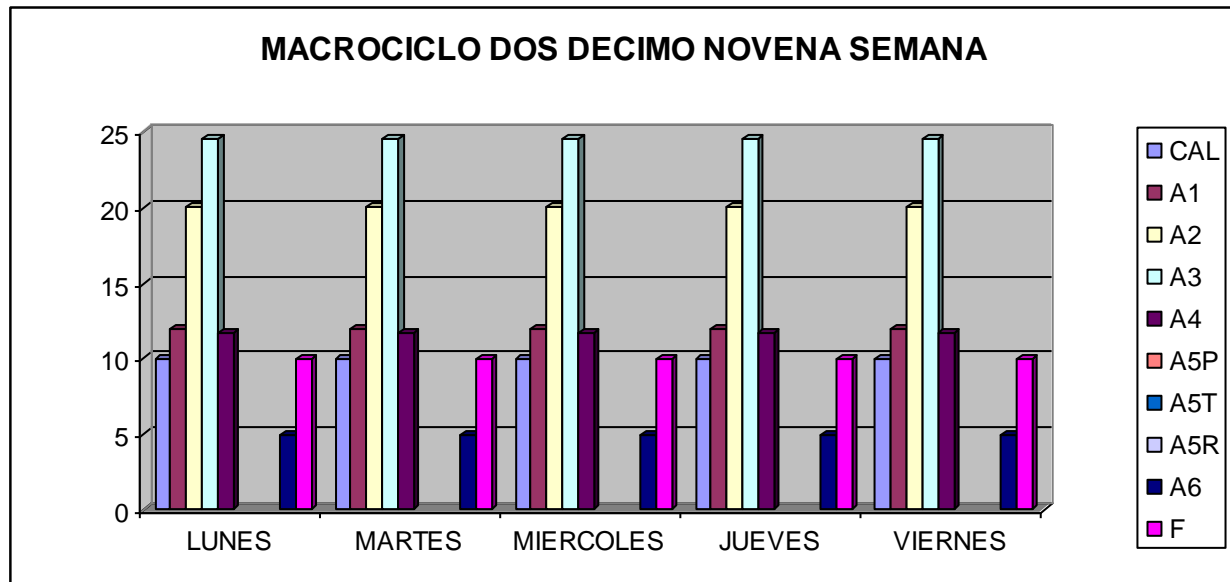
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO DOS DECIMO SEPTIMA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	58,5
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		93,18	93,18	93,18	93,18	93,18	465,9



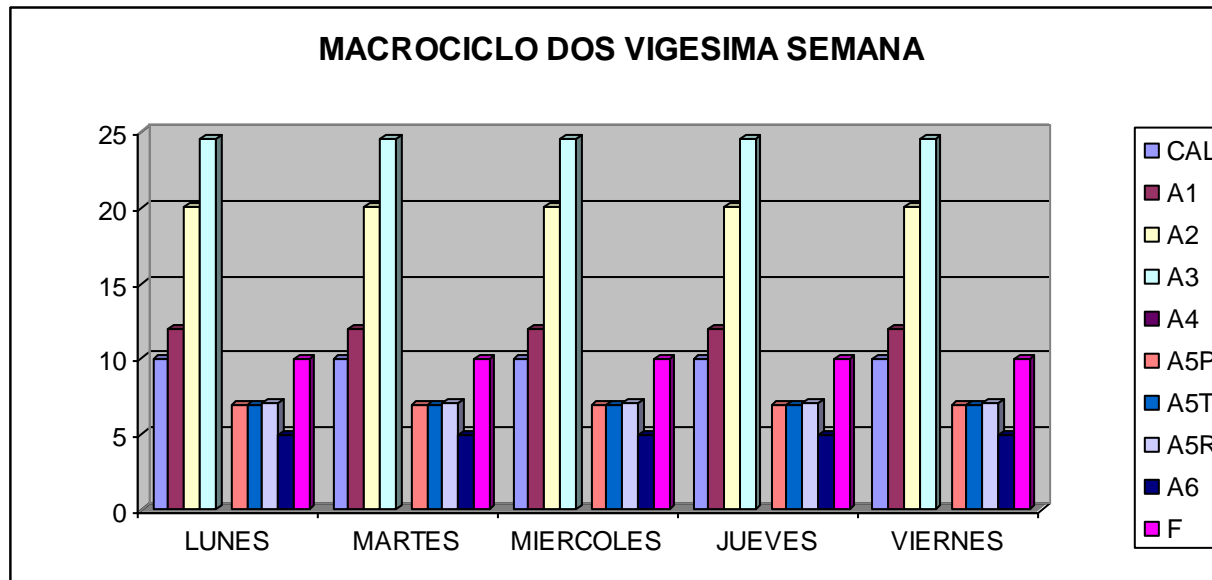
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO DOS DECIMO OCTAVA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5P	6,89	6,89	6,89	6,89	6,89	34,45
ANAERÓBICO LACTICO	A5T	6,89	6,89	6,89	6,89	6,89	34,45
ANAERÓBICO LACTICO	A5R	7,04	7,04	7,04	7,04	7,04	35,2
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		102,3	102,3	102,3	102,3	102,3	511,5



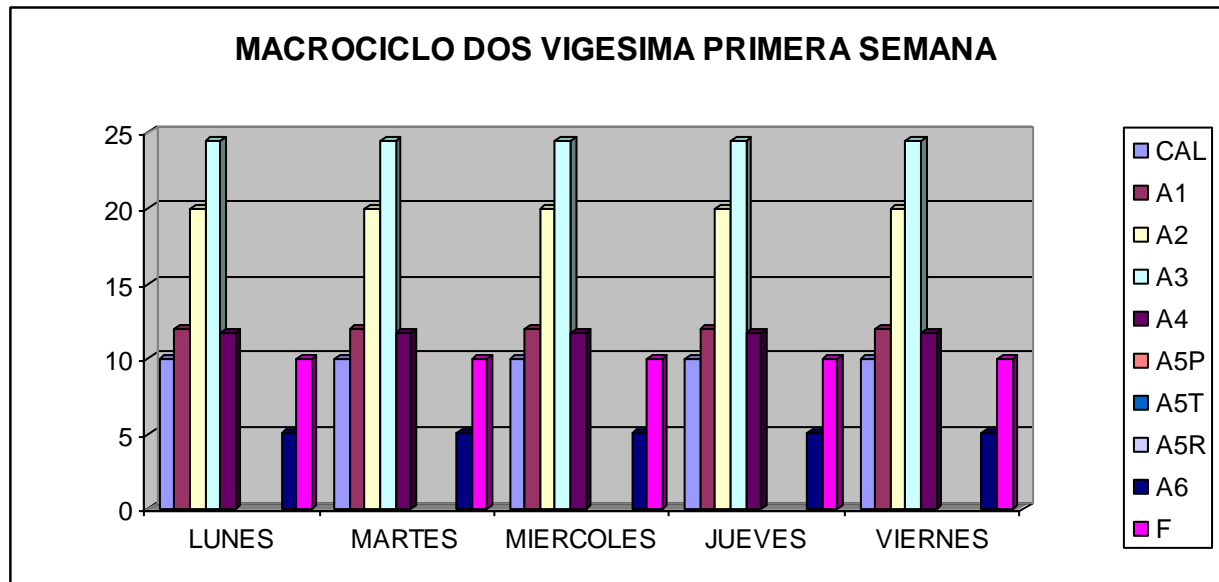
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO DOS DECIMO NOVENA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	58,5
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		93,18	93,18	93,18	93,18	93,18	465,9



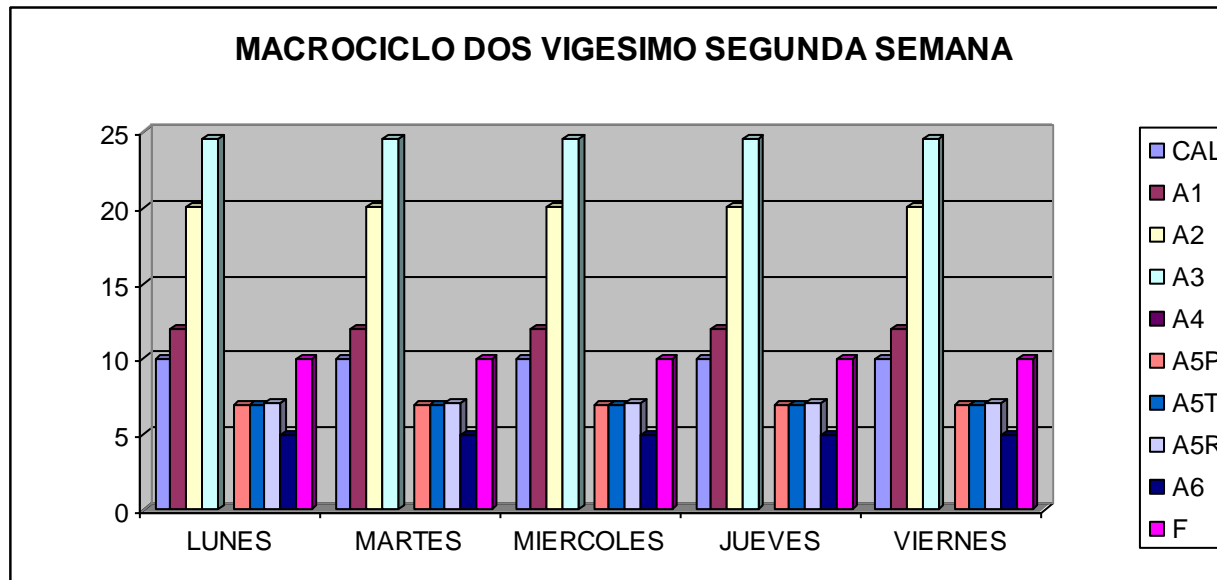
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO DOS VIGESIMA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5P	6,89	6,89	6,89	6,89	6,89	34,45
ANAERÓBICO LACTICO	A5T	6,89	6,89	6,89	6,89	6,89	34,45
ANAERÓBICO LACTICO	A5R	7,04	7,04	7,04	7,04	7,04	35,2
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		102,3	102,3	102,3	102,3	102,3	511,5



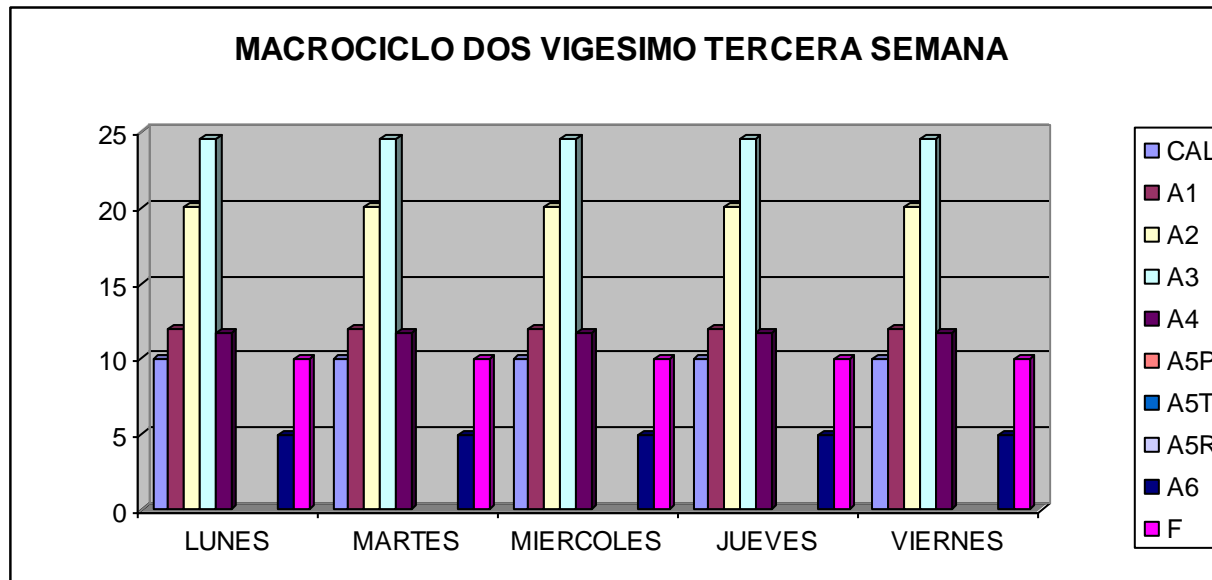
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO DOS VIGESIMO PRIMERA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	58,5
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		93,18	93,18	93,18	93,18	93,18	465,9



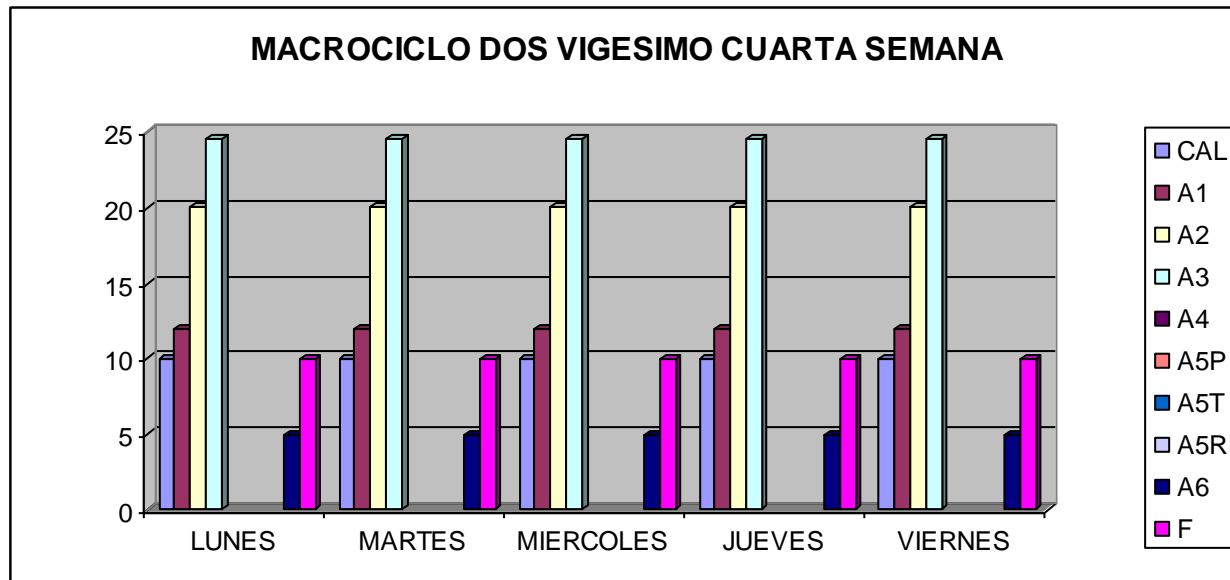
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO DOS VIGESIMO SEGUNDA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5P	6,89	6,89	6,89	6,89	6,89	34,45
ANAERÓBICO LACTICO	A5T	6,89	6,89	6,89	6,89	6,89	34,45
ANAERÓBICO LACTICO	A5R	7,04	7,04	7,04	7,04	7,04	35,2
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		102,3	102,3	102,3	102,3	102,3	511,5



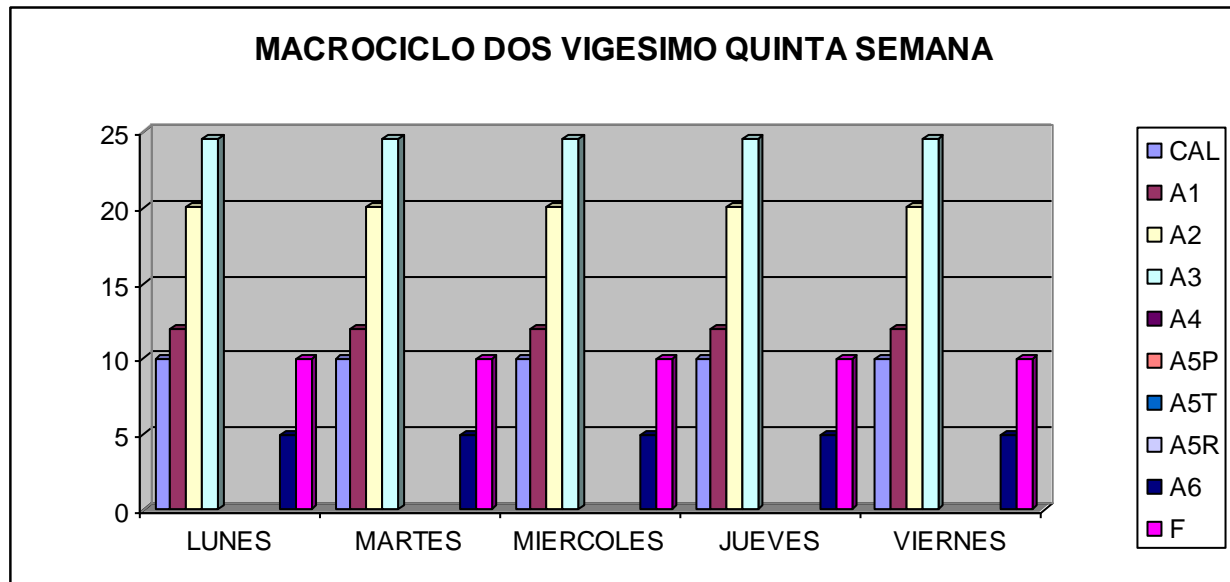
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO DOS VIGESIMO TERCERA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	58,5
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		93,18	93,18	93,18	93,18	93,18	465,9



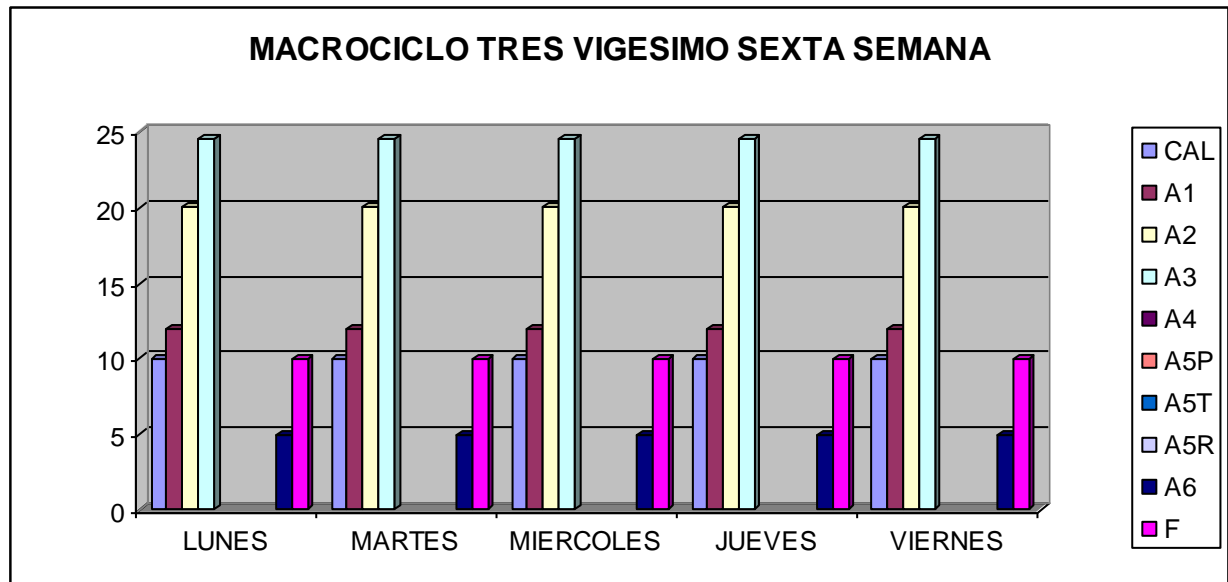
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO DOS VIGESIMO CUARTA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		81,48	81,48	81,48	81,48	81,48	407,4



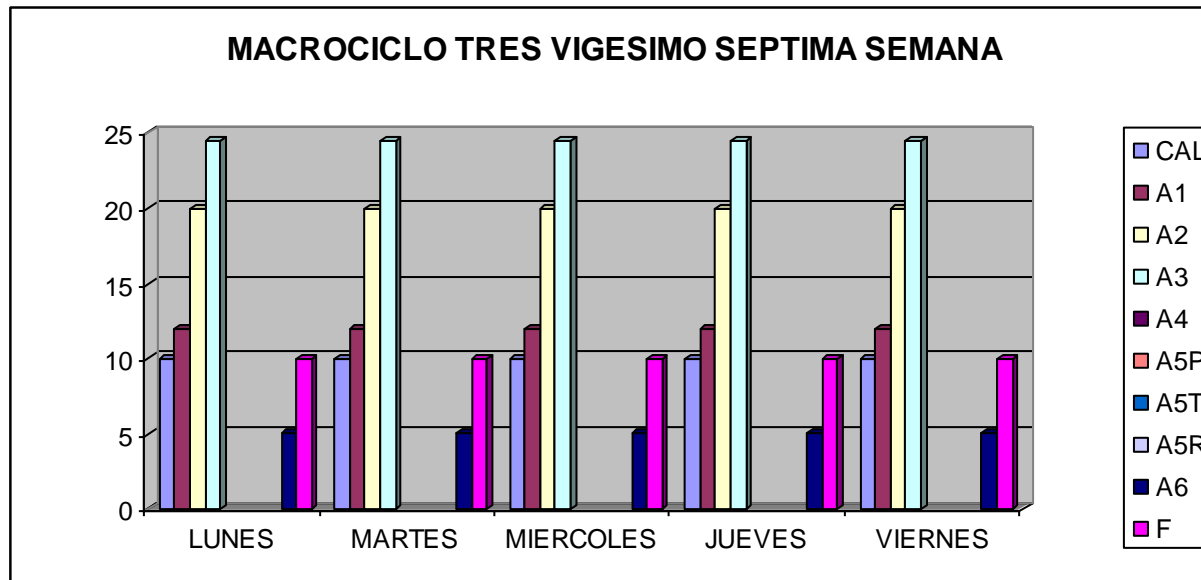
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO DOS VIGESIMO QUINTA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		81,48	81,48	81,48	81,48	81,48	407,4



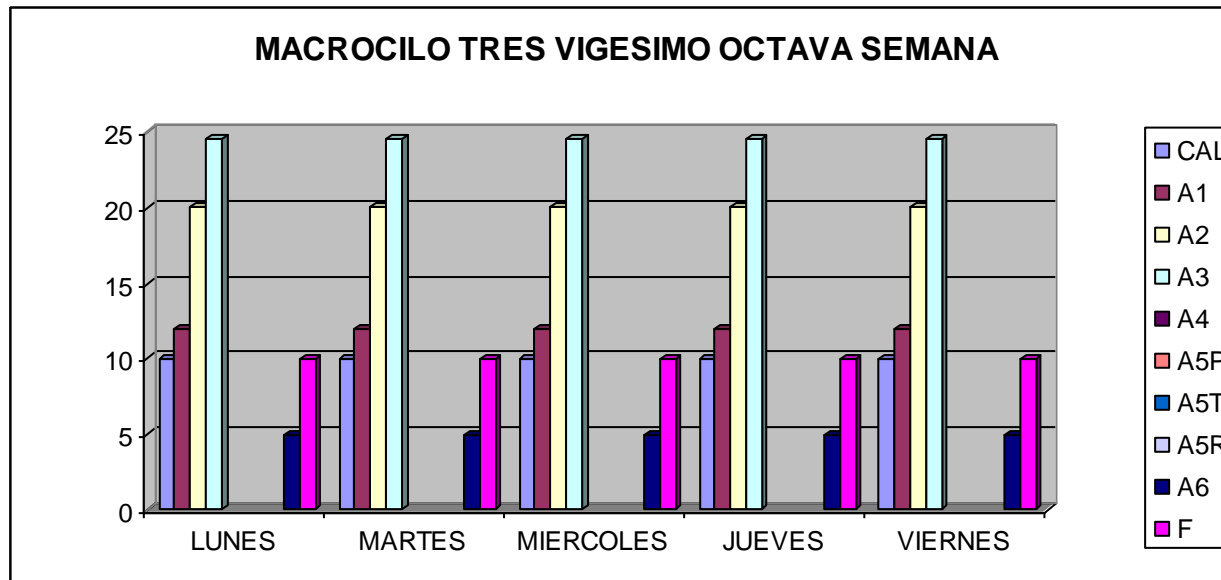
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO TRES VIGESIMO SEXTA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		81,48	81,48	81,48	81,48	81,48	407,4



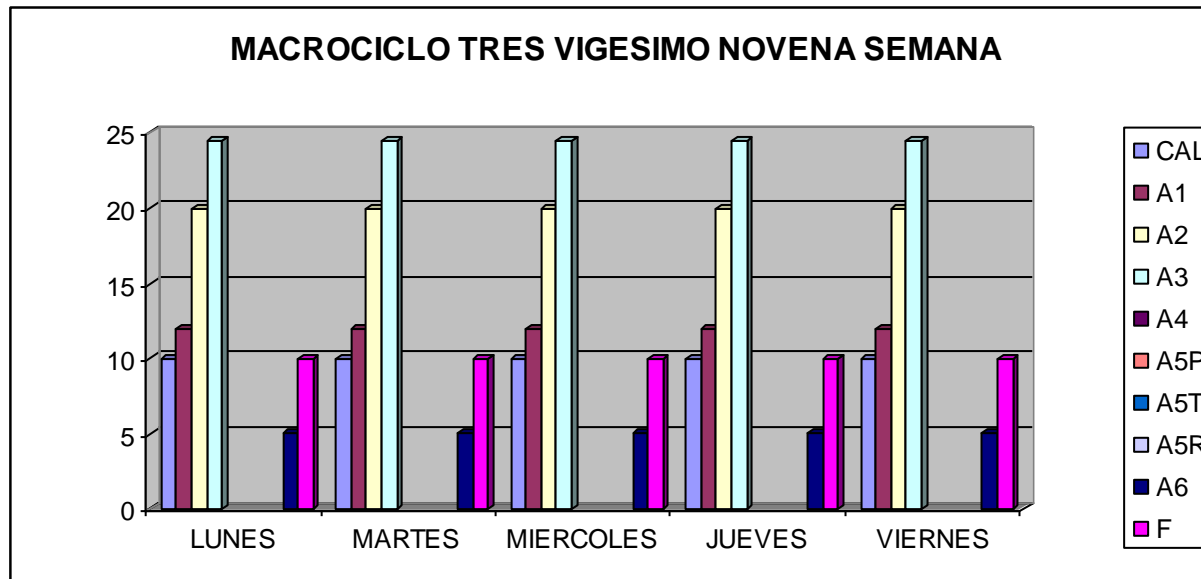
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO TRES VIGESIMO SEPTIMA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		81,48	81,48	81,48	81,48	81,48	407,4



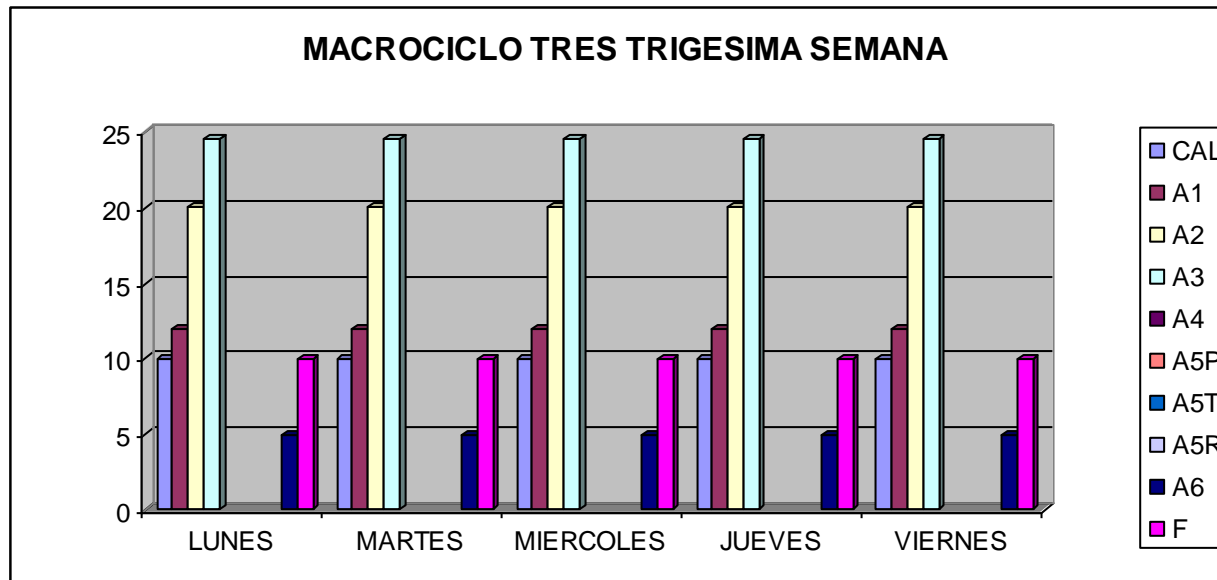
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO TRES VIGESIMO OCTAVA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		81,48	81,48	81,48	81,48	81,48	407,4



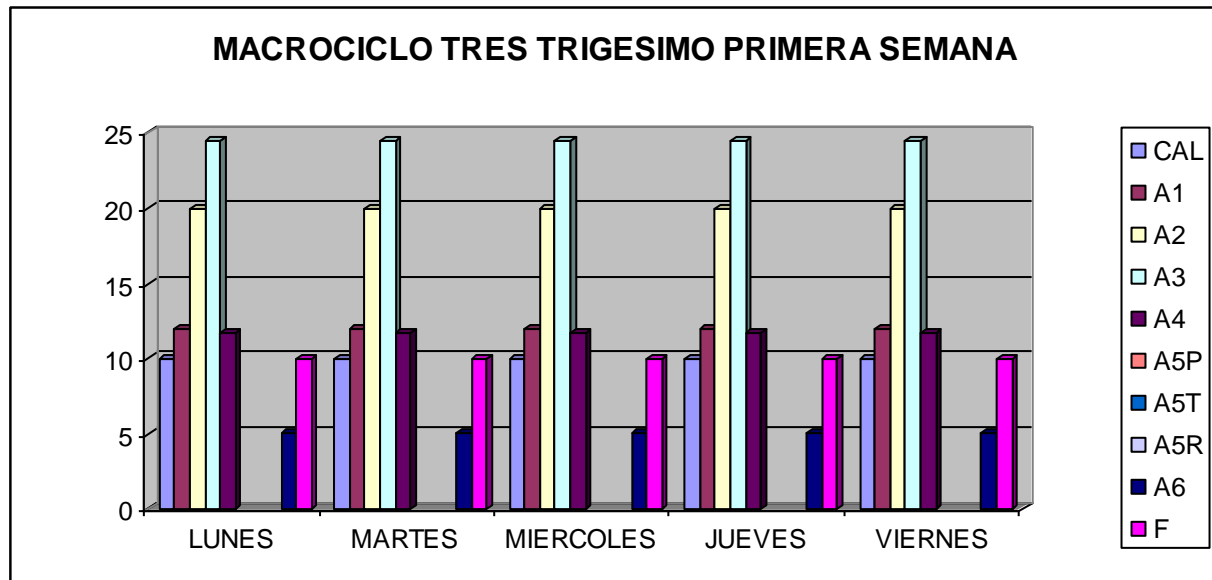
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO TRES VIGESIMO NOVENA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		81,48	81,48	81,48	81,48	81,48	407,4



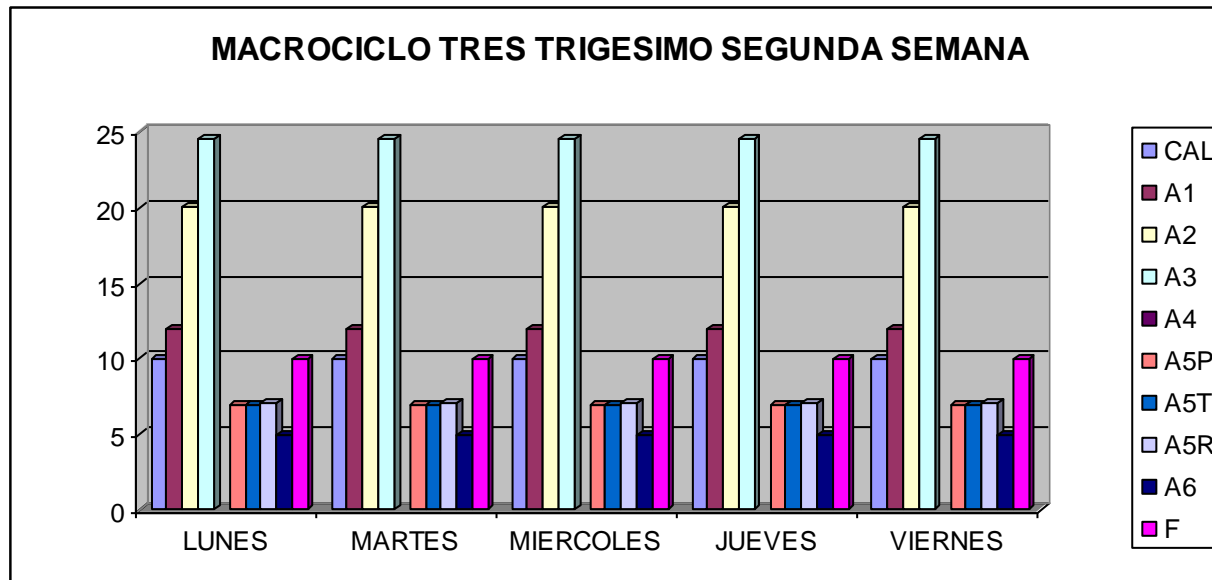
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO TRES TRIGESIMA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		81,48	81,48	81,48	81,48	81,48	407,4



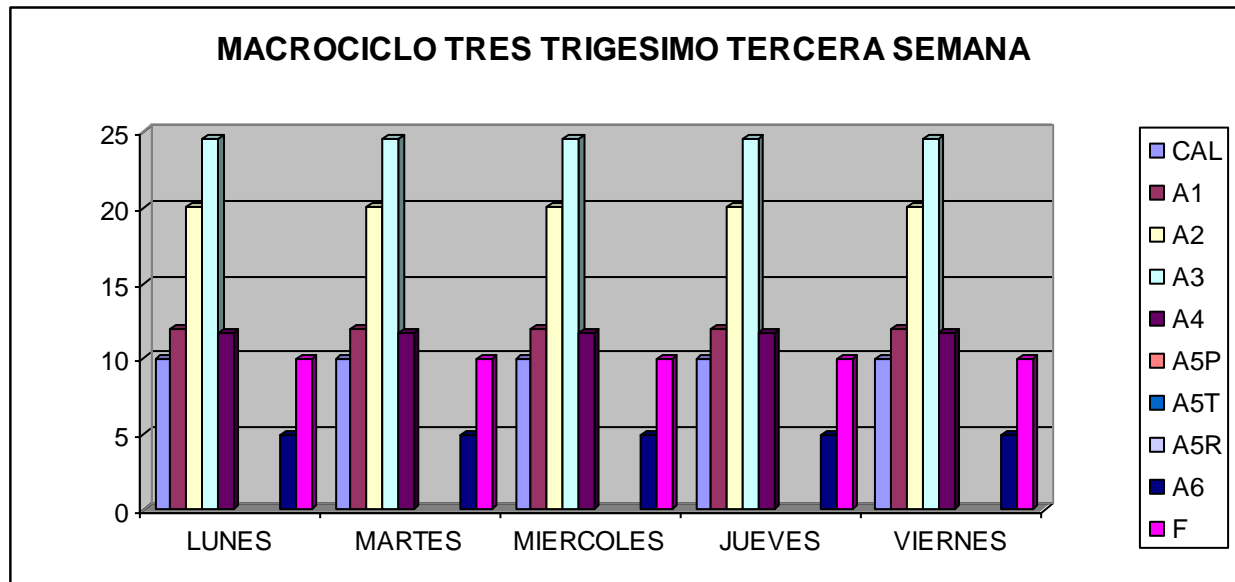
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO TRES TRIGESIMO PRIMERA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	58,5
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		93,18	93,18	93,18	93,18	93,18	465,9



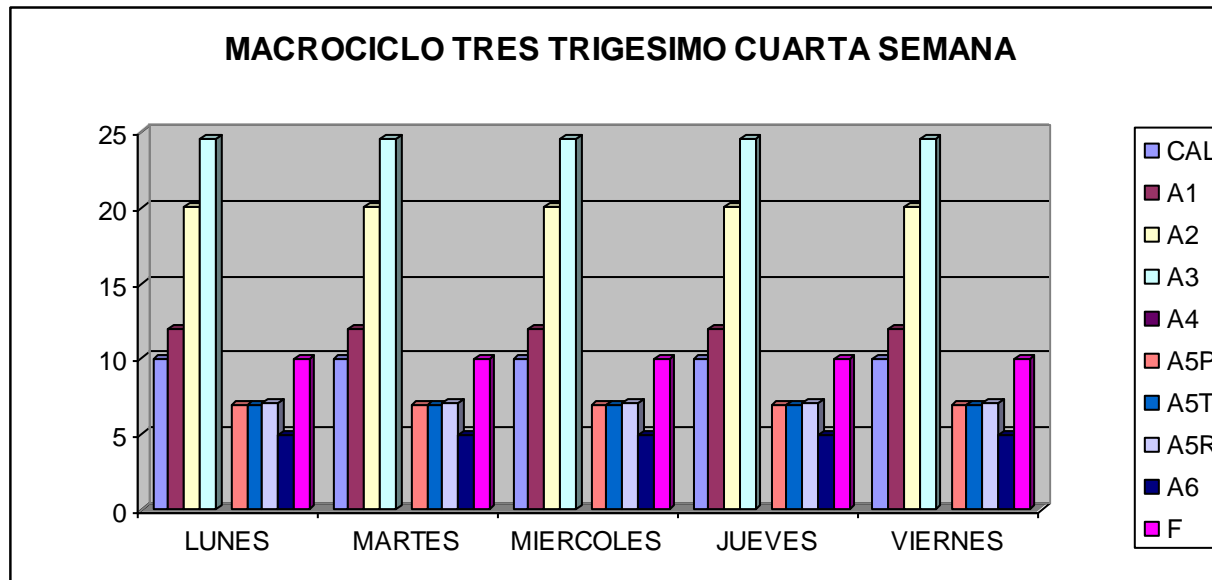
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO TRES TRIGESIMO SEGUNDA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5P	6,89	6,89	6,89	6,89	6,89	34,45
ANAERÓBICO LACTICO	A5T	6,89	6,89	6,89	6,89	6,89	34,45
ANAERÓBICO LACTICO	A5R	7,04	7,04	7,04	7,04	7,04	35,2
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		102,3	102,3	102,3	102,3	102,3	511,5



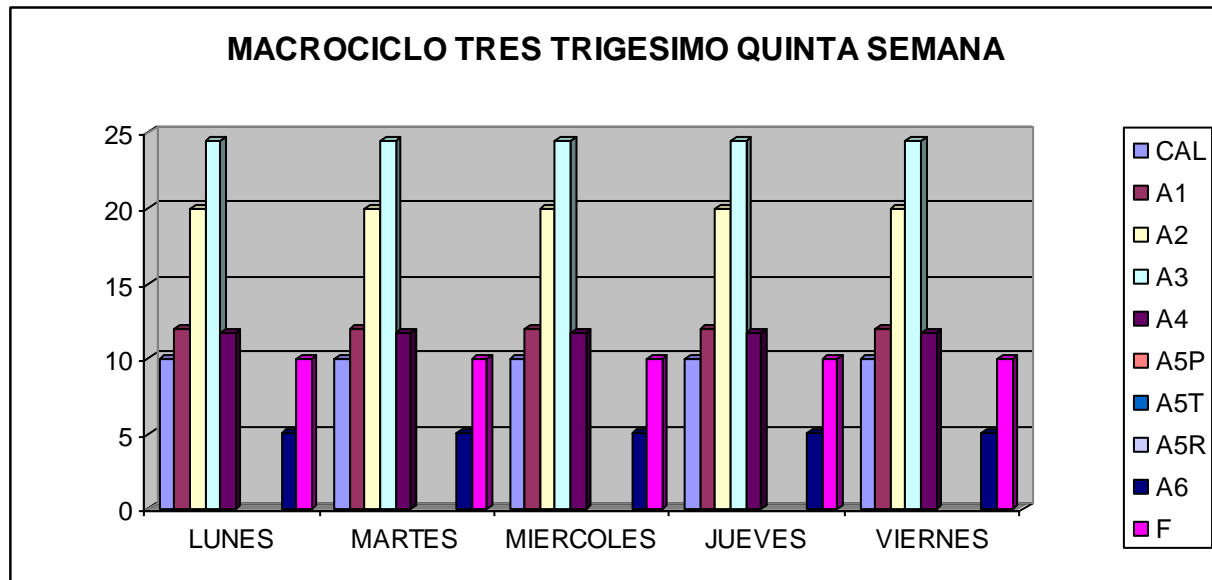
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO TRES TRIGESIMO TERCERA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	58,5
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		93,18	93,18	93,18	93,18	93,18	465,9



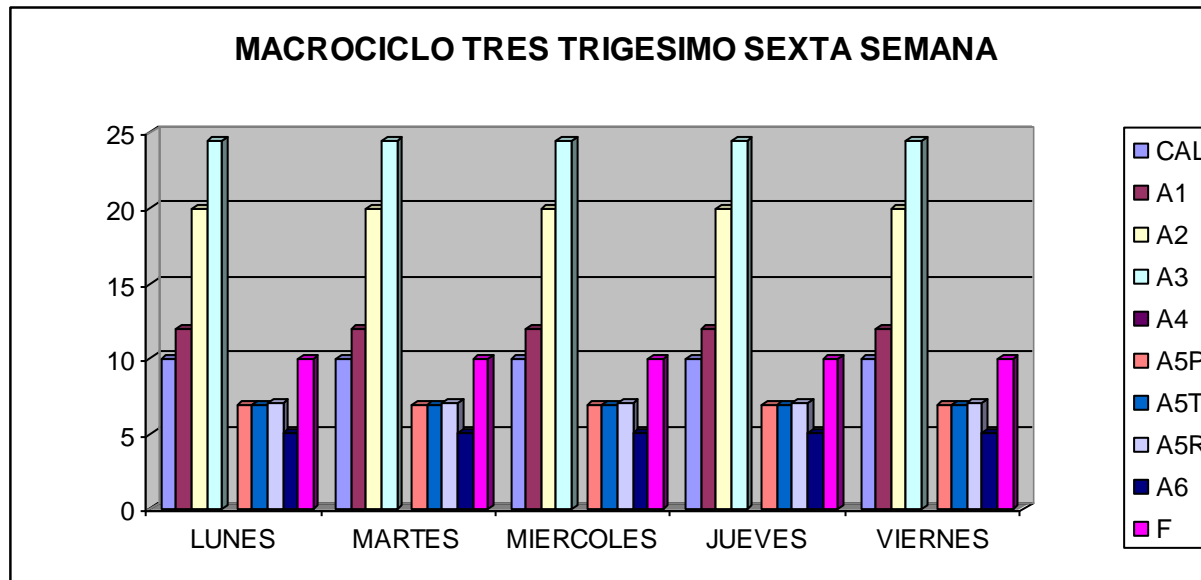
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO TRES TRIGESIMO CUARTA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5P	6,89	6,89	6,89	6,89	6,89	34,45
ANAERÓBICO LACTICO	A5T	6,89	6,89	6,89	6,89	6,89	34,45
ANAERÓBICO LACTICO	A5R	7,04	7,04	7,04	7,04	7,04	35,2
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		102,3	102,3	102,3	102,3	102,3	511,5



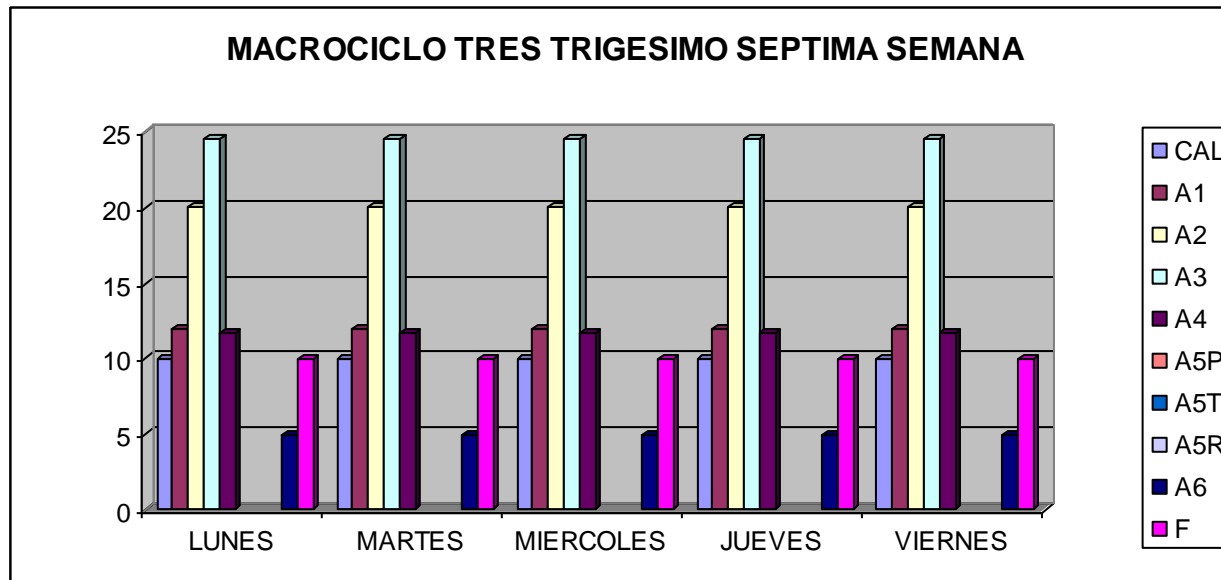
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO TRES TRIGESIMO QUINTA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	58,5
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		93,18	93,18	93,18	93,18	93,18	465,9



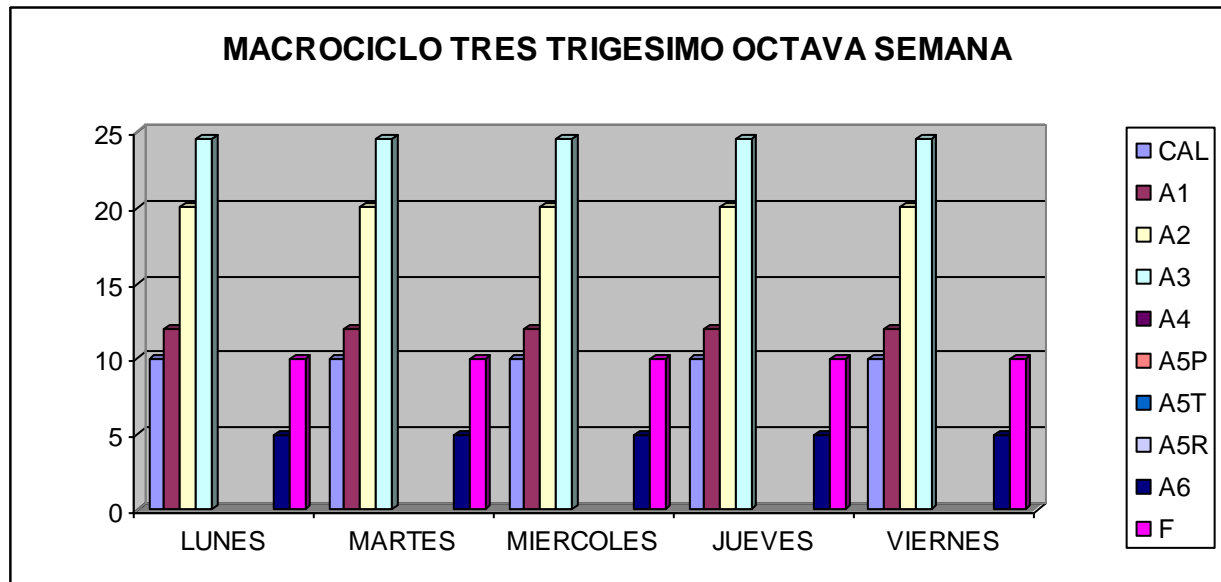
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO TRES TRIGESIMO SEXTA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5P	6,89	6,89	6,89	6,89	6,89	34,45
ANAERÓBICO LACTICO	A5T	6,89	6,89	6,89	6,89	6,89	34,45
ANAERÓBICO LACTICO	A5R	7,04	7,04	7,04	7,04	7,04	35,2
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		102,3	102,3	102,3	102,3	102,3	511,5



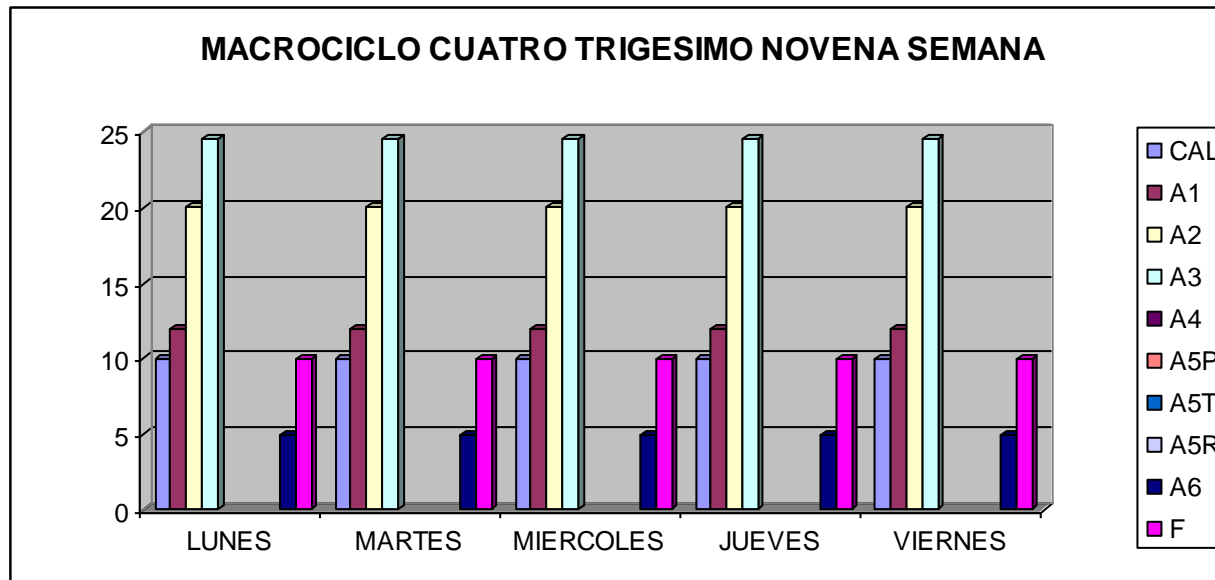
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO TRES TRIGESIMO SEPTIMA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	58,5
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		93,18	93,18	93,18	93,18	93,18	465,9



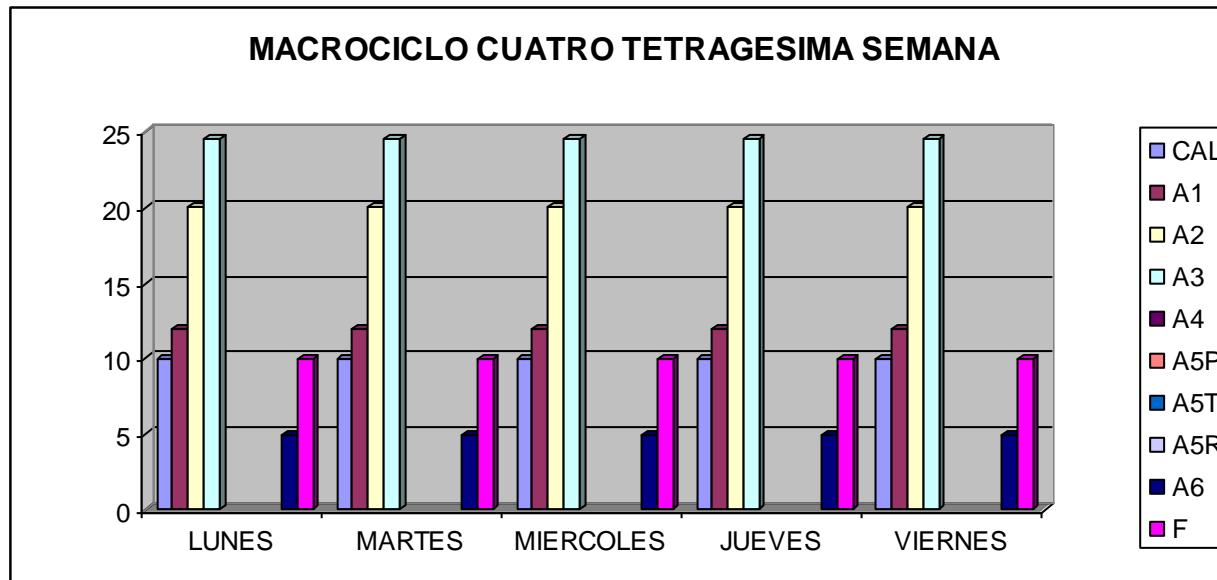
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO TRES TRIGESIMO OCTAVA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		81,48	81,48	81,48	81,48	81,48	407,4



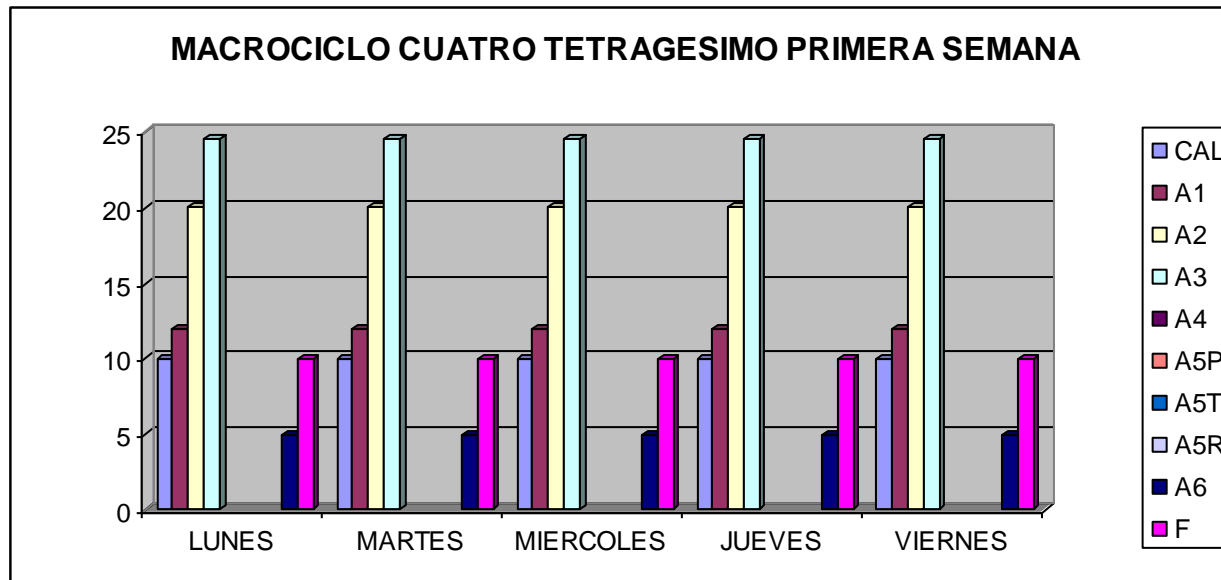
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO CUATRO TRIGESIMO NOVENA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		81,48	81,48	81,48	81,48	81,48	407,4



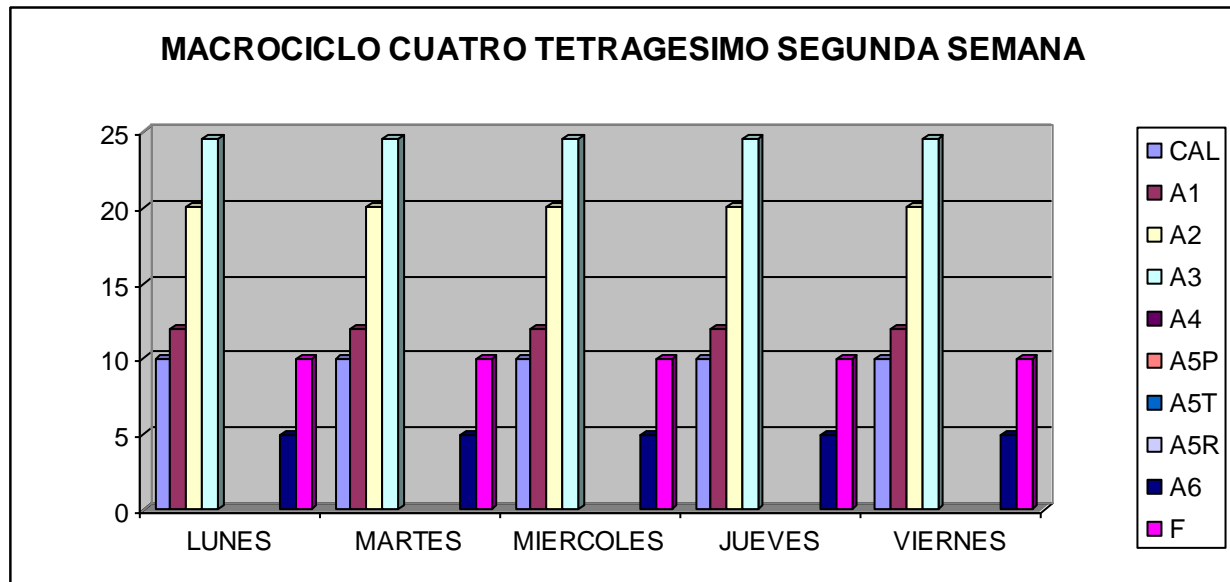
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO CUATRO TETRAGESIMA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		81,48	81,48	81,48	81,48	81,48	407,4



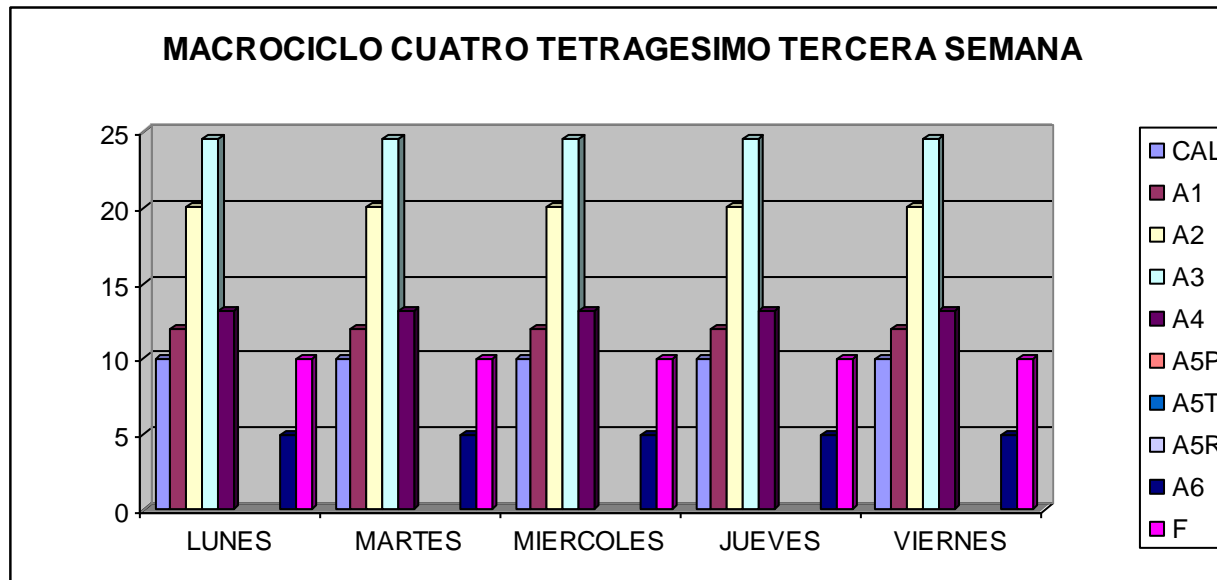
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO CUATRO TETRAGESIMO PRIMERA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		81,48	81,48	81,48	81,48	81,48	407,4



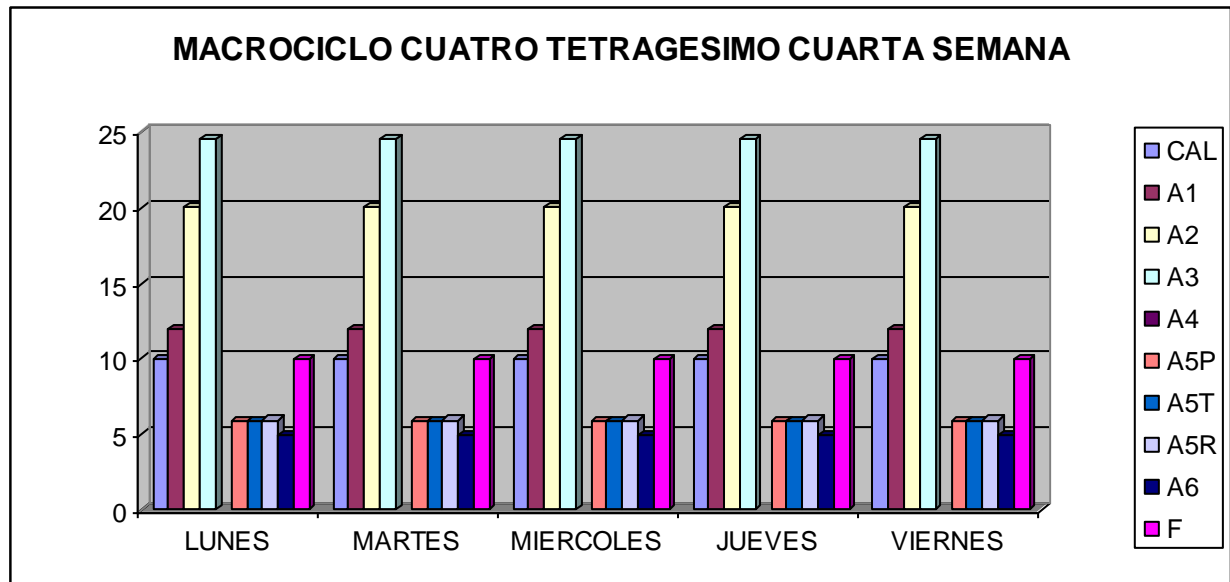
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO CUATRO TETRAGESIMO SEGUNDA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		81,48	81,48	81,48	81,48	81,48	407,4



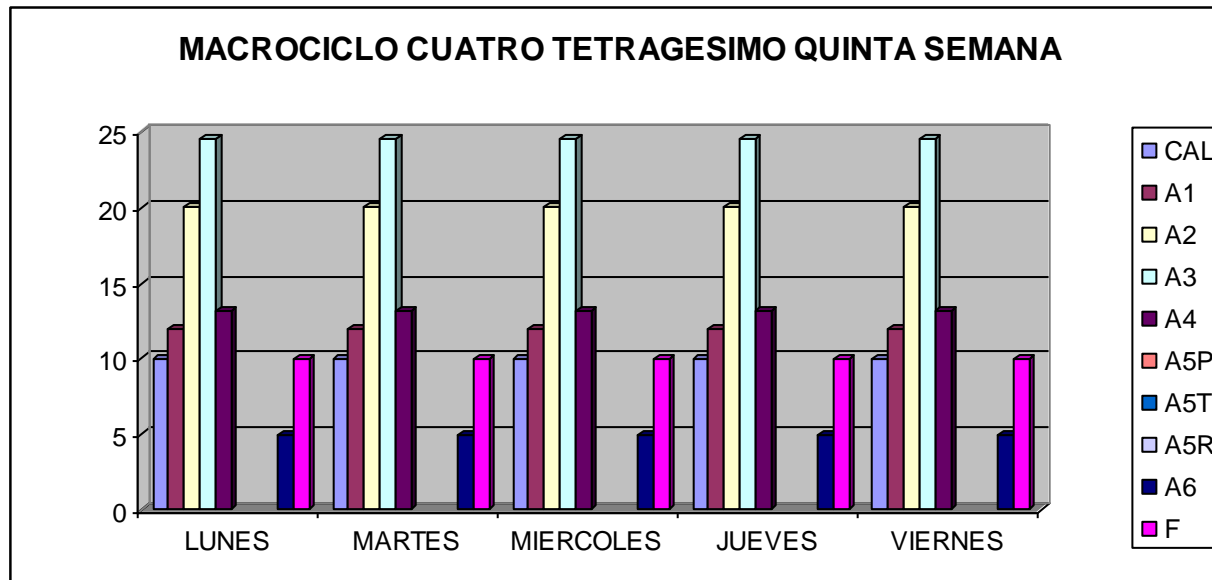
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO CUATRO TETRAGESIMO TERCERA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4	13,2	13,2	13,2	13,2	13,2	66
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		94,68	94,68	94,68	94,68	94,68	473,4



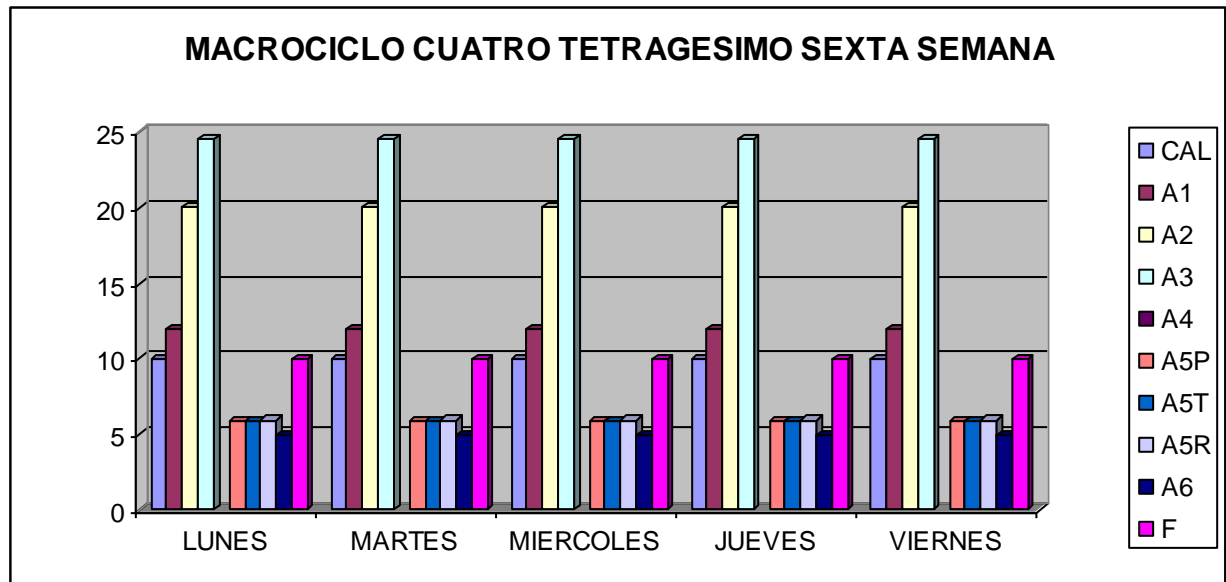
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO CUATRO TETRAGESIMO CUARTA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5P	5,836	5,836	5,836	5,836	5,836	29,18
ANAERÓBICO LACTICO	A5T	5,836	5,836	5,836	5,836	5,836	29,18
ANAERÓBICO LACTICO	A5R	5,95	5,95	5,95	5,95	5,95	29,75
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		99,102	99,102	99,102	99,102	99,102	495,51



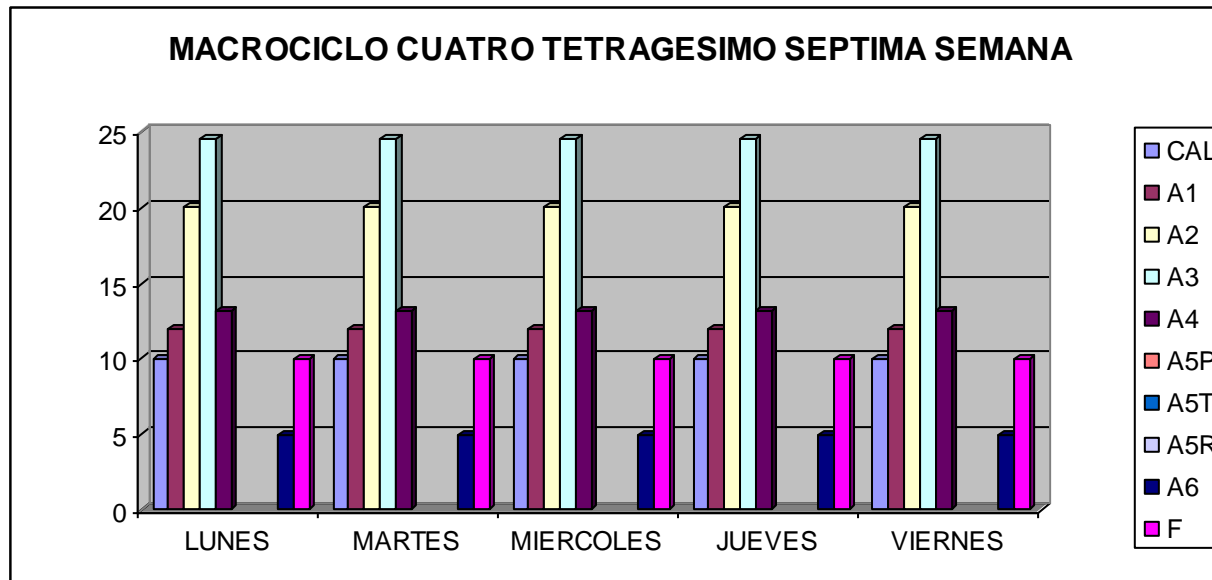
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO CUATRO TETRAGESIMO QUINTA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4	13,2	13,2	13,2	13,2	13,2	66
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		94,68	94,68	94,68	94,68	94,68	473,4



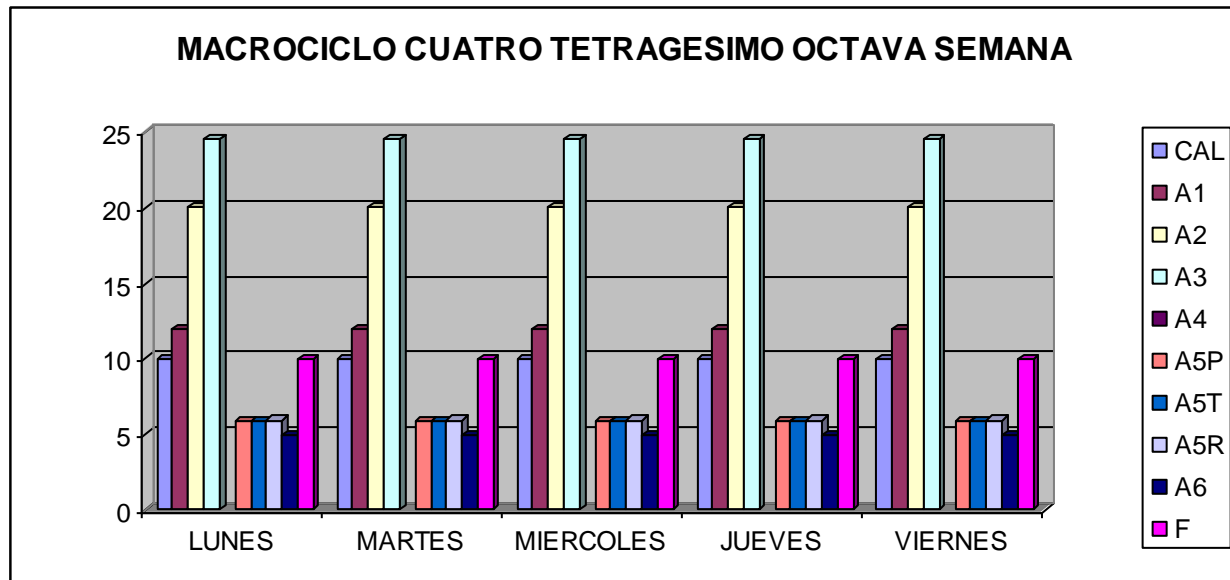
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO CUATRO TETRAGESIMO SEXTA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5P	5,836	5,836	5,836	5,836	5,836	29,18
ANAERÓBICO LACTICO	A5T	5,836	5,836	5,836	5,836	5,836	29,18
ANAERÓBICO LACTICO	A5R	5,95	5,95	5,95	5,95	5,95	29,75
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		99,102	99,102	99,102	99,102	99,102	495,51



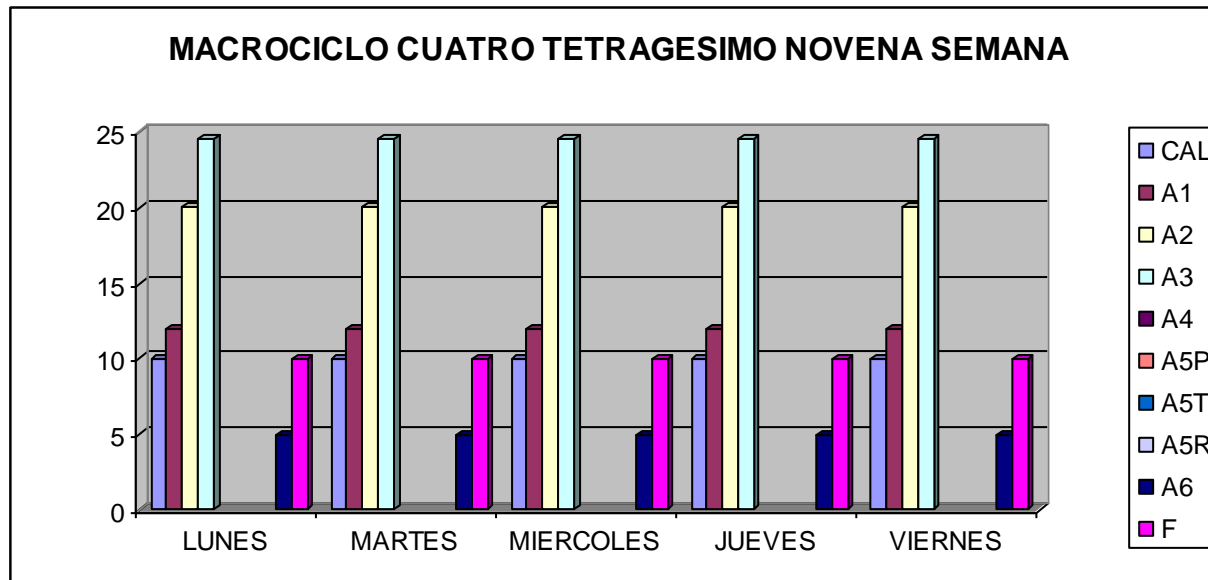
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO CUATRO TETRAGESIMO SEPTIMA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4	13,2	13,2	13,2	13,2	13,2	66
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		94,68	94,68	94,68	94,68	94,68	473,4



ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO CUATRO TETRAGESIMO OCTAVA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5P	5,836	5,836	5,836	5,836	5,836	29,18
ANAERÓBICO LACTICO	A5T	5,836	5,836	5,836	5,836	5,836	29,18
ANAERÓBICO LACTICO	A5R	5,95	5,95	5,95	5,95	5,95	29,75
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		99,102	99,102	99,102	99,102	99,102	495,51



ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	ZONA	MACROCICLO CUATRO TETRAGESIMO NOVENA SEMANA					TOTAL MINUTOS
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CALENTAMIENTO	CAL	10	10	10	10	10	50
AEROBICO BAJO / FLEXIB.	A1	12	12	12	12	12	60
AEROBICO LIGERO	A2	20	20	20	20	20	100
AEROBICO MEDIO	A3	24,48	24,48	24,48	24,48	24,48	122,4
AEROBICO ALTO	A4						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5P						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5T						0
ANAERÓBICO LACTICO	A5R						0
VELOCIDAD	A6	5	5	5	5	5	25
FUERZA	F	10	10	10	10	10	50
TOTAL		81,48	81,48	81,48	81,48	81,48	407,4



**MACROCICLO UNO
MICROCICLO ORDINARIO**

**MESOCICLO ESTABILIZADOR
SEMANA No. 1**

DIA LUNES

OBJETIVO	VOLUMEN	METODO	FORMA	PAUSA	PULSO	OBSERVACIONES
A1 CALENTAMIENTO	10	Continuo	1X10		22 - 24(10")	Segmentos a trabajar
A1 FLEXIBILIDAD	12	Continuo	Gimnasia		20 o menos	Estiramiento
A2 AEROBICO LIGERO	20	Juego	Carreras		24 - 26(10")	Equipos competencia
A3 AEROBICO MEDIO	24,48	Continuo	1x 4000m.		26 - 28(10")	Recorrido
A6 VELOCIDAD	5	Repeticiones	20 x 50 m	3´		Pausa activa
FUERZA/RESISTENCIA	10	Circuito	Varios planos	15"		Pausa activa

DIA MARTES

OBJETIVO	VOLUMEN	METODO	FORMA	PAUSA	PULSO	OBSERVACIONES
A1 CALENTAMIENTO	10	Continuo	1X10		22 - 24(10")	Segmentos a trabajar
A1 FLEXIBILIDAD	12	Continuo	Gimnasia		20 o menos	Estiramiento
A2 AEROBICO LIGERO	20	Continuo	Carrera	lenta	24 - 26(10")	Recuperación
A3 AEROBICO MEDIO	24,48	Intervalado	1x 4000m.		26 - 28(10")	Recorrido
A6 VELOCIDAD	5	Repeticiones	15 x 60 m	3´		Pausa activa
FUERZA/RESISTENCIA	10	Juego	Saltos	15"		Con cuerda

DIA MIERCOLES

OBJETIVO	VOLUMEN	METODO	FORMA	PAUSA	PULSO	OBSERVACIONES
A1 CALENTAMIENTO	10	Continuo	1X10		22 - 24(10")	Tren superior
A1 FLEXIBILIDAD	12	Continuo	Gimnasia		20 o menos	Estiramiento
A2 AEROBICO LIGERO	20	Intervalo	Ejercicios		24 - 26(10")	Natación
A3 AEROBICO MEDIO	24,48	Continuo	1x 1000m.		26 - 28(10")	Natación
A6 VELOCIDAD	5	Repeticiones	10 x 15 m	3´		Pausa activa
FUERZA/RESISTENCIA	10	Intensivo	Abd/ Flex	20/20	Max	

DIA JUEVES

OBJETIVO	VOLUMEN	METODO	FORMA	PAUSA	PULSO	OBSERVACIONES
A1 CALENTAMIENTO	10	Continuo	1X10		22 - 24(10")	Segmentos a trabajar
A1 FLEXIBILIDAD	12	Continuo	Gimnasia		20 o menos	Estiramiento
A2 AEROBICO LIGERO	20	Continuo	Carrera	lenta	24 - 26(10")	Recuperación
A3 AEROBICO MEDIO	24,48	Intervalo	2 x 2000m		26 - 28(10")	Recorrido
A6 VELOCIDAD	5	Repeticiones	20 x 50 m	3´		Pausa activa
FUERZA/RESISTENCIA	10	Circuito	Varios planos	15"		Pausa activa

DIA		VIERNES				
OBJETIVO	VOLUMEN	METODO	FORMA	PAUSA	PULSO	OBSERVACIONES
A1 CALENTAMIENTO	10	Continuo	1X10		22 - 24(10")	Segmentos a trabajar
A1 FLEXIBILIDAD	12	Continuo	Gimnasia		20 o menos	Estiramiento
A2 AEROBICO LIGERO	20	Juego	Recreativos		24 - 26(10")	
A3 AEROBICO MEDIO	24,48	Juego			26 - 28(10")	Deportes
A6 VELOCIDAD	5	Juego				Deportes
FUERZA/RESISTENCIA	10	Circuito	Varios planos	15"		Pausa activa