

CLUB LA UNION

Plan de entrenamiento Pre-temporada

DIA 1

Fecha: 06-08-02

Turno Mañana.

Lugar: Parque Quirós

Actividad realizada: Toma de medidas antropométricas. (planilla adjunta)

Entrada en calor, 15'.

Test de cooper.

Regreso y elongación.

Turno Noche.

Lugar: Parque Quirós.

Actividad realizada: Entrada en calor 20'.

Comienzo de actividad aeróbica, trabajo sobre 6000 mts. fraccionado en 3 series de 2000. En 2 grupos alternados con elongación y recuperación intermedia (Pausas de recuperación de 10').

DIA 2

Fecha 07-08-02

Turno: Mañana

Lugar: Parque Quirós

Actividad realizada: Chequeo y control médico.

Turno Noche.

Lugar: Parque Quirós.

Actividad realizada: Entrada en calor 15', Evaluación a través del test de 6'.

Recuperación total.

Actividad aeróbica fraccionada.

Grupo 1, 5 vueltas a ritmo intermedio

Grupo 2, recuperación activa. (trote, salticado, etc.)

Luego se invierten las actividades de los grupos.

2º serie Grupo 1, 4 vueltas, Grupo 2 recuperación activa y viceversa.

3º serie Grupo 1 3 vueltas, Grupo 2 recuperación activa.

Pausa, elongación y regreso al club.

DIA 3

Fecha: 08-08-02

Turno: Mañana.

Lugar: Club La Unión.

Actividad realizada: *Lanzamientos en parejas. 15'

****Entrada en calor 15'.***

****Toma del test de los 6' en cancha***

****En parejas uno lanza mientras el compañero trota X 1'***

****En parejas igual anterior pero con 5 conversiones del tirador.***

****De tres jugadores, a) tira, b) trota, c) elonga.***

Turno: Noche.

Lugar: Club La Unión.

Actividad realizada: * Lanzamientos en parejas.

***Entrada en calor**

***Salida en “paso largo” 1,2,3 con un base en el medio de la hilera, rebotes n el tablero y salida, 3 repeticiones cada jugador con definición en bandeja. (con derecha, izquierda y centro).**

***De 3, Lanzamiento, movilidad y elongación.**

***Igual anterior pero con movilidad dirigida. (desplazamientos frontales, laterales, espalda, una pierna etc.**

***Lanzamiento de 3 con 2 balones 15 conversiones por grupo.**

DIA 4

Fecha:09-08-02

Turno: Mañana.

Lugar:Camino costero Sur.

Actividad realizada:Desarrollo de la capacidad aeróbica con un fraccionado sobre 8 Km.

Turno Noche:

Lugar Club La Unión.

Actividad realizada:

DIA 5

Fecha:10-08-02

Lugar: Golf Club Colón.

Turno: Mañana

Actividad realizada: Entrenamiento aeróbico con esfuerzo en desniveles.

Duración 100’.

DIA 6

Fecha: 12-08-02

Turno Mañana.

Lugar: Costanera y camino costero.

Actividad realizada: Entrada en calor.

Evaluación del trabajo de resistencia en 7 Km (Ver datos en planilla adjunta).

Turno Noche.

Lugar: Club La Unión.

Actividad realizada: *Entrada en calor 20’elongación.

***Toma de la prueba de 12’ en cancha (Ver datos en planilla adjunta)**

***Trabajo de recuperación y regenerativo con movilidad y lanzamientos.**

DIA 7

Fecha: 13-08-02

Turno: Mañana

Lugar: Gimnasio.

Actividad realizada: Testeo de FUERZA MÁXIMA (Ver datos en planilla adjunta).

Turno Noche.

Lugar: Club La Unión.

Actividad realizada: Entrada en calor 20'.

Entrenamiento específico de básquetbol.

DIA 8

Fecha: 14-08-02

Turno: Mañana.

Lugar: Golf Club Colón.

Actividad realizada: Entrenamiento de la resistencia con variantes de distancia-esfuerzo-recuperación y desniveles-esfuerzo-recuperación.

Tiempo 100'.

Turno Noche.

Lugar: Club La Unión.

Actividad realizada: Entrada en calor, 20'.

Entrenamiento específico de básquetbol.

DIA 9

Fecha: 15-08-02

Turno Mañana

Lugar: Gimnasio.

Actividad realizada: Distribución de las parejas por afinidad de cargas (Ver datos en planilla adjunta) y rutina de hombros y dorsales, 3 ejercicios (dif. Máquinas) de 3 series de 15 a 18 repeticiones. Enviñ, 5 series de 12, todas con cargas del 30 % durante las 2 primeras semanas.

Abdominales, 5 series de 30, espinales, 3 series de 18 repeticiones.

Turno Noche:

Lugar: Club

Actividad realizada: Trabajo específico de básquetbol.

DIA 10

Fecha: 16-08-02

Turno: Mañana.

Lugar Club La Unión.

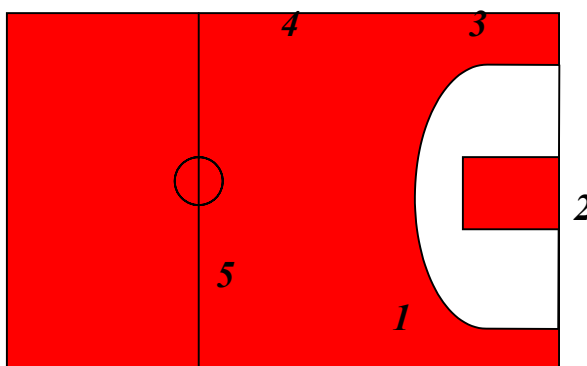
Actividad realizada: De 2 lanzamientos desde distancias cortas, movilidad y elongación. 10'.

***Entrada en calor, sin pelota movilidad específica de piernas, elongación. 15'.**

***Trabajo en parejas con sogas y pelotas respectivamente acentuando la carga en las repeticiones de giros, alargues, cambios de ritmo etc.**

***Trabajo en circuito. 5 estaciones 2 jugadores por estación 30'' x 30''**

- 1) Abdominales
- 2) Repiqueteo lateral sobre cubiertas, salida y lanzamiento.
- 3) Elongación.
- 4) Salto sobre cajón
- 5) Soga.



**Lanzamientos 3 con 2 balones, 4 series de 15 conversiones.*

Turno: Noche

Lugar: Club

Actividad realizada: Trabajos específicos de básquetbol.

DIA 11

Fecha: 17-08-02

Turno: Mañana

Lugar: Salida

Actividad realizada: Trabajo aeróbico, trote continuo, 7 Km.

DIA 12

Fecha: 19-08-02

Turno: Mañana

Lugar: Salida

Actividad Realizada: Trabajo aeróbico, recorrido de 7 Km.

Turno: Tarde

Lugar Club

Actividad realizada: Básquetbol.

DIA 13

Fecha: 20-08-02

Turno Mañana

Lugar: Club

Actividad realizada: Gimnasio de pesas, Básquet

Turno tarde: Trabajos en pista, luego de la entrada en calor series escalonads de 200, 150 y 100 mts. Con una exigencia de tiempo de 35 seg. 26 seg y 15 seg. 3 series de cada una ascendente y descendente.

DIA 14

Fecha: 21-08-02

Turno: Mañana

Lugar Golf.

Actividad realizada: Trabajo de cambios de ritmo manejando la intensidad de acuerdo a la distancia y la frecuencia cardiaca .

Turno Tarde: Trabajos específicos de básquetbol.

DIA 15

Fecha: 22-08-02

Turno : Mañana

Actividad realizada: Trabajo en cancha circuito de 7 estaciones

Turno Tarde: Actividad específica de básquetbol.

DIA 16

Fecha:23-08-02

Turno:Mañana

Actividad realizada: Gimnasio, luego sesión de lanzamientos.

Turno Tarde:

Lugar: Club.

Actividad realizada: Trabajo específico de básquetbol.

DIA 17

Fecha: 24-08-02

Turno:Mañana

Lugar: Golf Club Colón

Actividad realizada:Entrenamiento aeróbico, trabajo de alargues con desniveles.

Turno Tarde: Basquetbol

DIA18

Fecha:26-08-02

Turno:Mañana

Lugar: Zona costera

Actividad realizada:Trabajo aeróbico sobre 7 Km. por tiempo.

Turno Tarde: Básquetbol.

DIA 19

Fecha: 27-08-02

Turno Mañana

Lugar:Gimnasio

Actividad: Rutina de pesas

Club: Trabajo de carga física con lanzamientos, trabajos en parejas y tríos.

Turno Tarde: Básquetbol

DIA 20

Fecha: 28-08-02

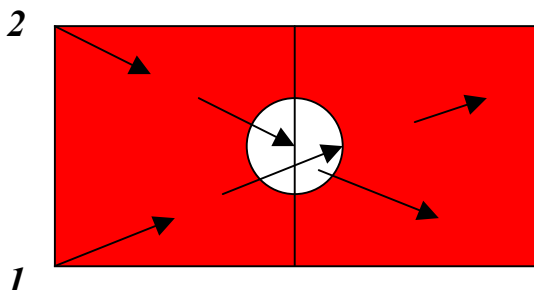
Turno Mañana

Lugar:Cancha

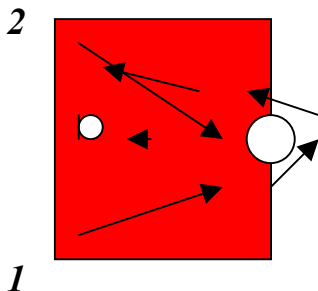
Actividad: Entrada en calor, utilizando sogas, cajones, cubiertas, etc.

En parejas 1 tira, 2 trota

- 1 tira, 2 salta a la soga
- 1 tira, 2 trota y alarga en ½ cancha.
- 1 tira, 2 salta sobre cajón
- 1 tira, 2 repiqueteo en aros.



1-pasa la pelota,2 recibe en ½ cancha, 1 pasa por detrás, 2 recibe y tira, regresan alargando hasta final de cancha.



*1 pasa la bola,2 recibe en mitad de cancha y asiste a 1 que lanza al cesto mientras 2 carga a rebote.
3 parejas en cada cancha.*

Turno Tarde:Basquetbol

DIA 21

Fecha: 29-08-02

Turno Mañana

Lugar:Gimnasio, Parque.

Actividad realizada: Rutina de pesas, alargues y pasadas en pista.

Turno Tarde:Básquetbol

DIA 22

Fecha: 30-08-02

Turno Mañana

Lugar: Club

Actividad realizada: trabajo de fundamentos y lanzamientos.

Turno Tarde: Básquetbol.

DIA 23

Fecha:31-08-02

Turno Mañana

Actividad realizada: 7 Km. por tiempo.

DIA 24

Fecha:02-09-02

Turno Mañana

Lugar:Parque

Actividad realizada: Entrada en calor*

- *1 vuelta en 2'10''*
- *1 vuelta en 1'15''*
- *3 series.*
- *10 pasadas de 50 mts. En 8''*
- *5 pasadas de 200 mts. En 30'' y 35''*

Turno Tarde: Basquetbol

DIA 25

Fecha 03-09-02

Turno Mañana

Lugar: gimnasio, Club

Actividad Realizada: Rutina de pesas y entrenamiento físico con lanzamientos.

Turno Tarde: básquetbol

DIA 26

Fecha: 04-09-02

Turno Mañana

Lugar: Parque

Actividad realizada: Trabajo en pista

- **Entrada en calor, series de pasadas**
- **3 series de 350 mts en 1'40''**
- **3 series de 350 mts en 1'35''**
- **3 series de 350 mts en 1'30''**
- **Elongación**

Turno Tarde: Básquetbol.

DIA 27

Fecha: 05-09-02

Turno mañana : Libre

Turno Tarde: Básquetbol

DIA 28

Fecha 06-09-02

Turno mañana Básquetbol

Turno Noche: Juego vs. Boca.

DIA 29

Fecha: 07-09-02

Turno mañana: regenerativo

Turno Noche: Partida vs. Boca

DIA 30

Fecha: 09-09 02

Turno Mañana

Lugar: Golf Club Colón

Actividad realizada: Trabajo aeróbico con cambios de ritmo, distancias y desniveles. (140 – 160 p.p.m)

Turno noche: Basquetbol.

DIA 31

Fecha 10-09-02

Turno mañana

Actividad realizada: Gimnasio, rutina de pesas y lanzamientos.

Turno noche: Básquetbol

DIA 32

Fecha: 11-09-02

Turno mañana

Lugar: Parque Quirós

Actividad realizada: Sistema de entrenamiento fraccionado, variaciones de distancia e intensidad, haciendo énfasis en $\frac{3}{4}$ de intensidad.

Trabajo en "escalera" sobre 100, 150 y 200 mts. En 15'', 23'' y 30 ''

Turno noche: Básquetbol.

DIA 33

Fecha: 12-09-02

Turno mañana:

Lugar: Gimnasio

Actividad realizada: Rutina de pesas, lanzamientos.

Turno Noche: Básquetbol.

DIA 34

Fecha 13-09-02

Turno Mañana

Lugar: Club

Actividad realizada: ejercicios de $\frac{3}{4}$ de velocidad en cancha y lanzamientos con deuda de oxígeno.

Turno Noche: Básquetbol.

DIA 35

Fecha: 17-09-02

Turno Mañana:

Lugar: Gimnasio, Club.

Actividad realizada: Rutina de pesas sesión, de lanzamientos.

Turno Noche: Básquetbol.

DIA 36

Fecha: 18-09-02

Turno mañana

Lugar: Parque Quirós

Actividad realizada: Variaciones de ritmo en cada vuelta de acuerdo a las características del puesto (intensidad).

Turno Noche: Básquetbol.

Dia 37

Fecha: 19-09-02

Lugar: Gimnasio, Club

Actividad Realizada: Rutina de pesas y sesión de lanzamientos.

Turno noche: Básquetbol.

DIA 38

Fecha: 20-09-02

Lugar: Club

Actividad realizada: Trabajo en circuito (7 estaciones)

DIA 39

Fecha: 21-09-02

Turno Mañana

Lugar: Golf Club Colón

Actividad realizada: Trabajo aeróbico, Distancia y tiempo.

DIA 40

Fecha: 23-09-02

Turno Mañana

Lugar: Club

Actividad realizada: Toma de registros de la prueba de los 12' en cancha, lanzamientos.

Turno Noche: Básquetbol.