

# **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.**

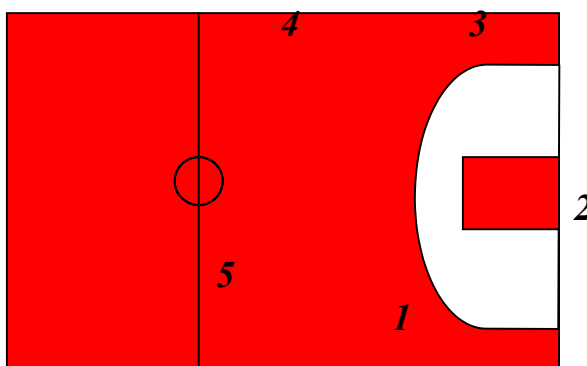
**Actividad realizada: De 2 lanzamientos desde distancias cortas, movilidad y elongación. 10'.**

**\*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**

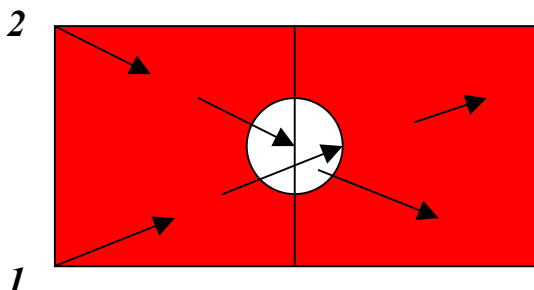
**Turno Mañana**

**Lugar:Cancha**

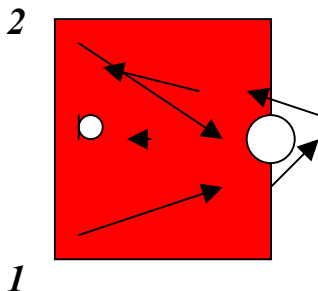
**Actividad: Entrada en calor, utilizando sogas, cajones, cubiertas, etc.**

**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.***