

PRÁCTICA 8: EL CICLO DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y SUS FASES

Se trata de elaborar un ejemplo de ciclo para tres casos diferentes. La finalidad es alcanzar objetivo con unos niveles de fuerza óptimos para cada caso:

1. Jugador de fútbol de 2ºB en la temporada 2018-19
2. Ciclista sub-23 con objetivo Copa de España, que inicia sus entrenamientos el 1 de Diciembre de 2018 (2018-19)
3. Mujer de 45 años, sedentaria y sin patologías.

Pasos a seguir

1. Plantea el calendario competitivo/objetivos de cada caso
2. Sitúa las fechas de inicio y/o final para el/los ciclo/s de fuerza que vayas a realizar
3. Define las fases a realizar y la duración de las mismas.
4. Define el número y tipo de ejercicios que vas a realizar, así como el volumen (frecuencia semanal) e intensidad en cada fase (CE o RM).

Segunda parte

5. Diseña un entrenamiento para cada una de las fases planteadas de un único caso (futbolista, ciclista o persona sedentaria)
6. Cuantifica ese entrenamiento:
 - Peso medio (PM): kg totales/nº reps
 - Intensidad media relativa (IMr): % que representa el PM de 1RM $(PM/1RM)*100$
 - Índice de carga "Z": $(IMr*no\ reps)/100$