

PLAN GRÁFICO DE UN ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO ANUAL

Deporte: Tae Kwan Do

Nombre del Equipo o del Atleta: Juan del Pueblo

Nombre del Entrenador: Edgar Lopategui Corsino

MACROCICLO:	PREPARATORIA										COMPETITIVA						TRANSITORIA							
PERIODOS (SUB-FASES)	General										Específica				Pre-Competencia			Competencias						
ETAPAS:																								
Mesociclos (Meses)																								
Microciclo (Semanas)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
CALENDARIO: Fecha	10/22																							
Sesiones de Entrenamiento	5																							
Tiempo (minutos)	300	330	360	390	420	450	480	510	600	600	600	570	590	510	480	450	420	390	360	300				
% Volumen de la Carga	50	55	60	65	70	75	80	85	100	100	100	95	90	85	80	75	70	65	60	50				
PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL (50%)	150	165	180	195	210	225	240	255	300	300	180	171	162	153	96	90	84	78	72	60				
Tolerancia (minutos)	70																							
Flexibilidad (minutos)	30																							
Fortaleza Muscular (minutos)	30																							
Potencia Muscular (minutos)	10																							
Agilidad (minutos)	10																							
Otra																								
PREPARACIÓN FÍSICA ESPECÍFICA (20%)	60	66	72	78	84	90	102	102	108	114	240	228	216	204	144	135	126	117	108	90				
Tolerancia (minutos)	50																							
Fortaleza Muscular (minutos)	10																							
Otra																								
PREPARACIÓN TÉCNICA/TÁCTICA (30%)	90	99	108	117	126	135	144	153	182	190	180	171	162	153	240	225	210	195	180	150				
Patadas (minutos)	70																							
Estrategia (minutos)	30																							
Otra																								
PREPARACIÓN TEÓRICA (%)																								
PREPARACIÓN PSICOLÓGICA (%)																								
VOLUMEN TOTAL (%)																								
(Determinación de los Porcentajes)																								
PFG	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	30	30	30	30	20	20	20	20	20	20				

