



# **PROGRAMACION DEL ENTRENAMIENTO.**

# PERIODIZACION TRADICIONAL.

UNIDADES DE PERIODIZACION:  
SESION DE ENTRENAMIENTO.  
MICROCICLO.  
MESOCICLO.  
MACROCICLO.

TEMPORADA

MACROCICLO

MESOCICLOS

MICROCICLOS

Sesiones de entrenamiento diario



## SESION DE ENTRENAMIENTO

DURACION:  
MINUTOS A HORAS.

ES, LA UNIDAD DE LA PERIODIZACION DE MENOR DURACION EN DONDE SE BUSCA RESPUESTAS AGUDAS ESPECIFICAS DE ACUERDO CON EL OBJETIVO CONCRETO PERSEGUIDO.

## **DIA 3** espalda, tríceps y antebrazos

EJERCICIO

SERIES

REPES

DESCANSO

### ESPALDA, TRÍCEPS y ANTEBRAZOS

1	Dominadas (Espalda)	4	12-10-8-8f	60"
2	Remo en polea baja (Espalda) + Press francés (Tríceps)	4	10-10-8-8f	30"
3	Pullover en polea alta (Espalda) + Extensiones en polea alta (Tríceps) + Curl antebrazos en pronación (Antebrazos)	4	10-10-8-8 10f	30"
4	Peso muerto con barra + Patada trasera mancuerna (Tríceps) + Curl antebrazos en pronación (Antebrazos)	3	10-10-8 10f	30"

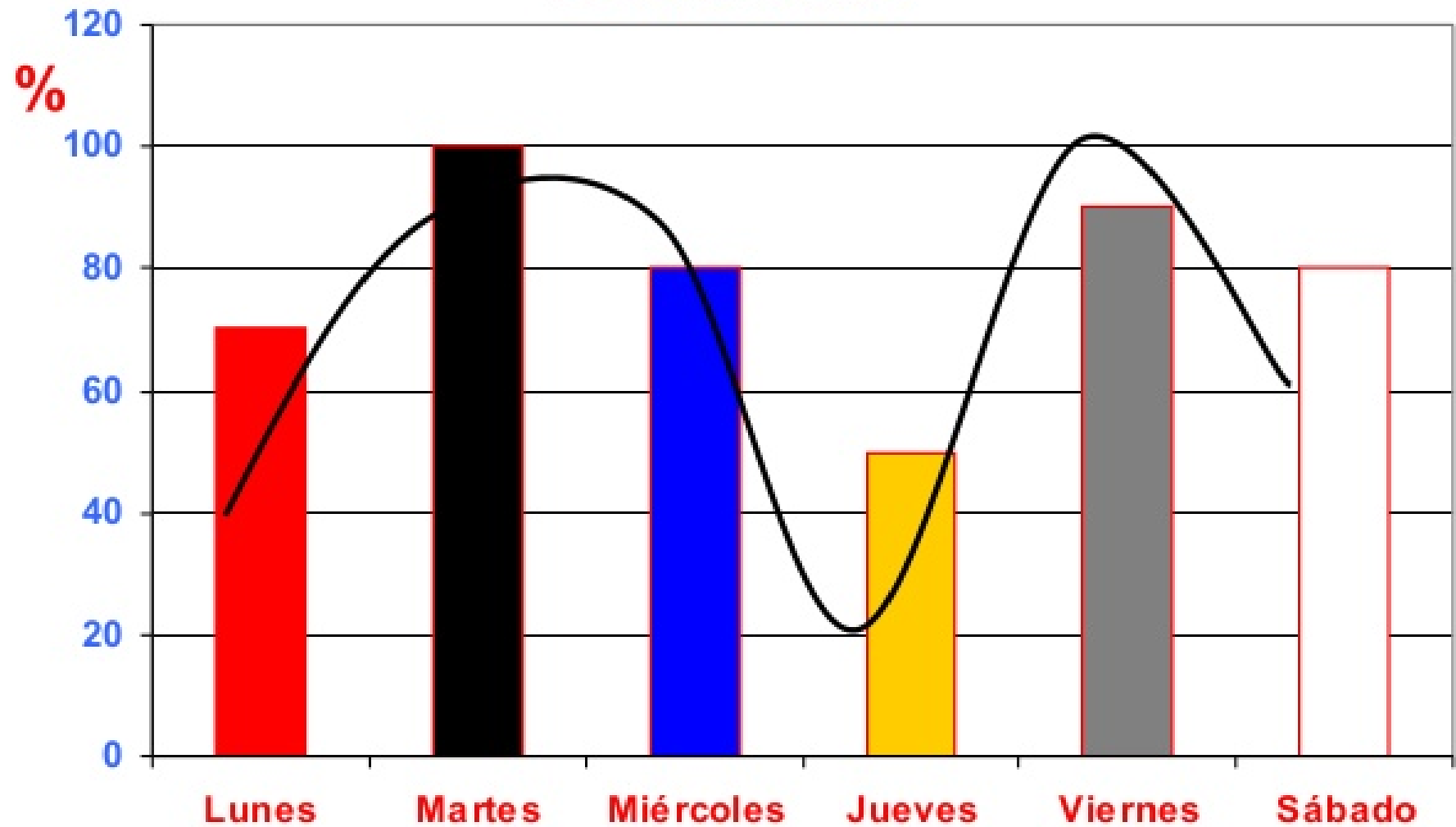


## MICROCICLO.

DURACION:  
4-10 DIAS (POR LO  
GENERAL 1 SEMANA).

EXISTEN VARIOS TIPOS DE  
MICROCICLOS DE ACUERDO CON LA  
TEMPORADA EN EL QUE ESTE EL  
ATLETA. EJEMPLO: CARGA,  
RECUPERACION, COMPETICION.

# Dinámica del volumen y la intensidad en un microciclo ordinario. **Mesociclo Básico Desarrollador**



**Legenda: Barras= Volumen y Curva = Intensidad**

Aspectos a considerar al elaborar el microciclo:

## MESOCICLO.

DURACION:  
3 A 6 SEMANAS.



CONSTITUYE UN PERIODO DE  
TIEMPO EN EL CUAL SE PROPONE  
UNA SECUENCIA DE  
MICROCICLOS CON UN OBJETIVO  
SIMILAR.



Mesociclos	Periodos y etapas	Tiempo de duración
Entrante	Preparatorio	2-4 microciclos
Básico	Preparatorio	4-6 microciclos
Básico desarrollo	Preparatorio general especial	4-8 microciclos
Básico estabilizador	Preparatorio general y especial	4-3microciclos
Control preparatorio	Especial y competitivo	6-8 microciclos
Pre-competencia	Competitivo	6-8 microciclos
Competitivo	Competitivo	4-6 microciclos
Restablecimiento	Tránsito	6-8 microciclos

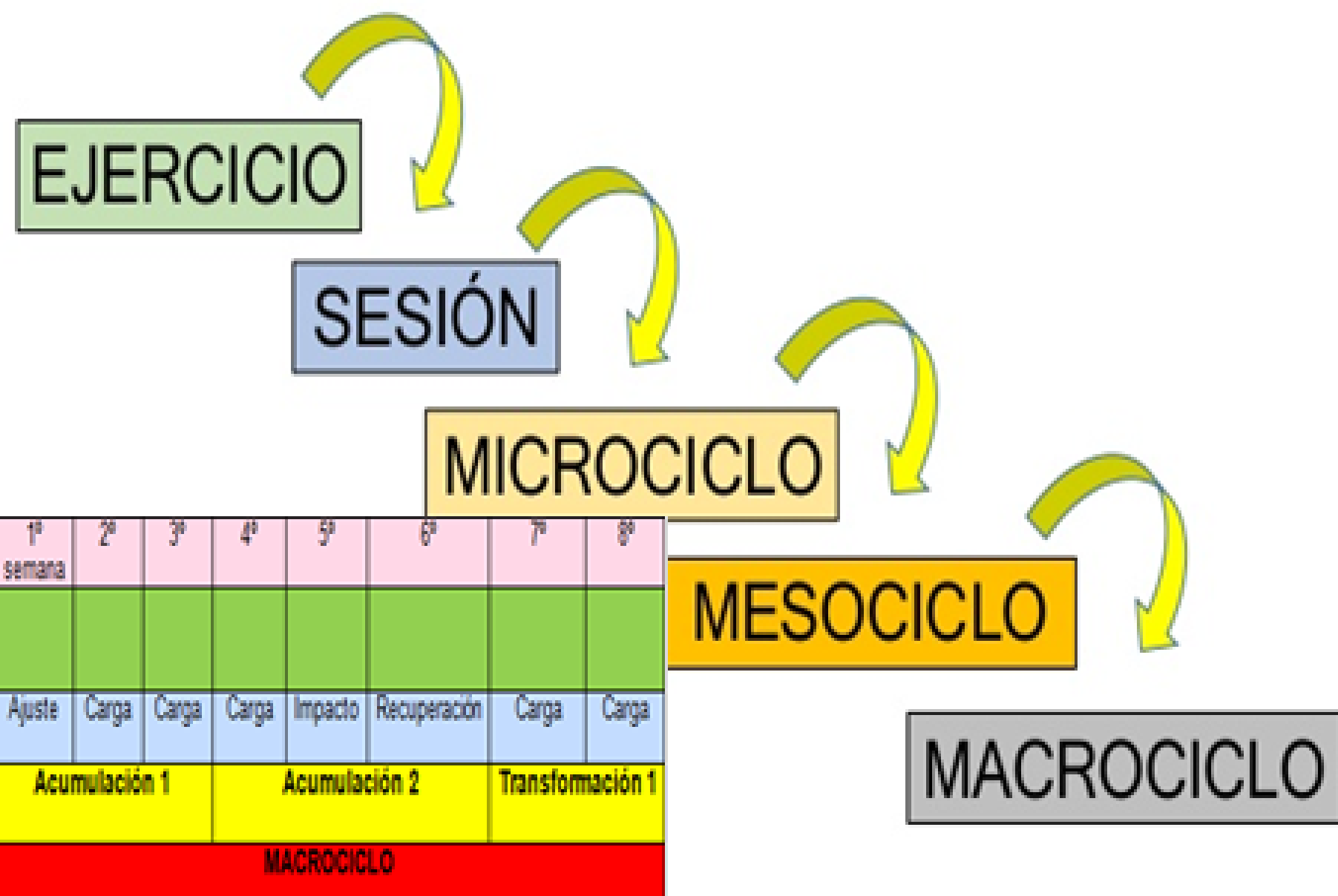




## **MACROCICLO.**

**DURACION:  
6 A 12 MESES.**

**CONSTITUYE LA MAYOR UNIDAD  
DE PERIODIZACION A LO LARGO DE  
UNA TEMPORADA. CUANDO SE  
UTILIZA EL METODO TRADICIONAL,  
POR LO GENERAL SE PLANTEA 2  
MACROCICLOS DURANTE EL AÑO.**





## **PERIODO DE PREPARACION GENERAL.**

**ENTRENAMIENTO DE LARGA DURACION Y BAJA INTENSIDAD  
(LIT).**

**EL OBJETIVO ES LOGRAR EL MAYOR VOLUMEN POSIBLE SIN  
ENTRAR EN SOBRE ENTRENAMIENTO.**

**EL ENTRENAMIENTO DE BASE DEBERIA DURAR AL MENOS 6  
MESES.**



SALUD SOLIDA.



ACONDICIONA EL S.C.



MEJORA CONTINUA DEL RENDIMIENTO FISICO

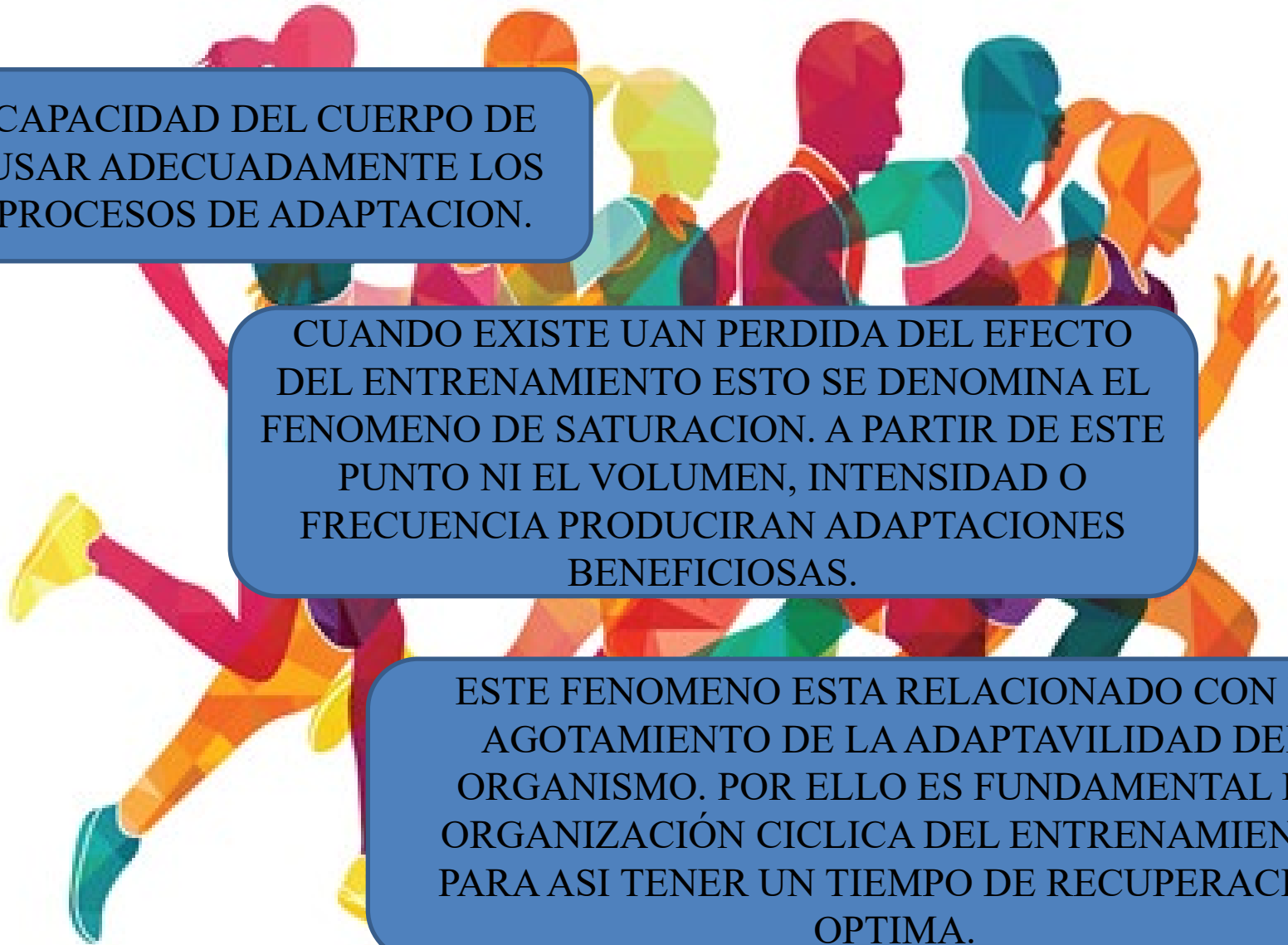


## ENERGIA DE ADAPTACION.

CAPACIDAD DEL CUERPO DE USAR ADECUADAMENTE LOS PROCESOS DE ADAPTACION.

CUANDO EXISTE UNA PERDIDA DEL EFECTO DEL ENTRENAMIENTO ESTO SE DENOMINA EL FENOMENO DE SATURACION. A PARTIR DE ESTE PUNTO NI EL VOLUMEN, INTENSIDAD O FRECUENCIA PRODUCIRAN ADAPTACIONES BENEFICIOSAS.

ESTE FENOMENO ESTA RELACIONADO CON EL AGOTAMIENTO DE LA ADAPTABILIDAD DEL ORGANISMO. POR ELLO ES FUNDAMENTAL LA ORGANIZACIÓN CICLICA DEL ENTRENAMIENTO PARA ASI TENER UN TIEMPO DE RECUPERACION OPTIMA.



# **PERIODO DE PREPARACION ESPECIFICA.**

**REDUCCION DEL VOLUMEN DE ENTRENAMIENTO.**

**INCREMENTO SIGNIFICATIVO DE LA INTENSIDAD.**

**MUCHOS DEPORTISTAS DE RESISTENCIA CONTINUAN  
REALIZANDO EL 80% DEL VOLUMEN TOTAL (LIT).**

**SE PUEDE CONCLUIR QUE SE PUEDE MEJORAR EN EL  
RENDIMIENTO DE 6 A 8 SEMANAS DE (HIIT) EJ: 2  
VECES POR SEMANAS A TRAVES DE UN PERIODO DE 3  
A 4 SEMANAS.**



# PERIODO COMPETITIVO.

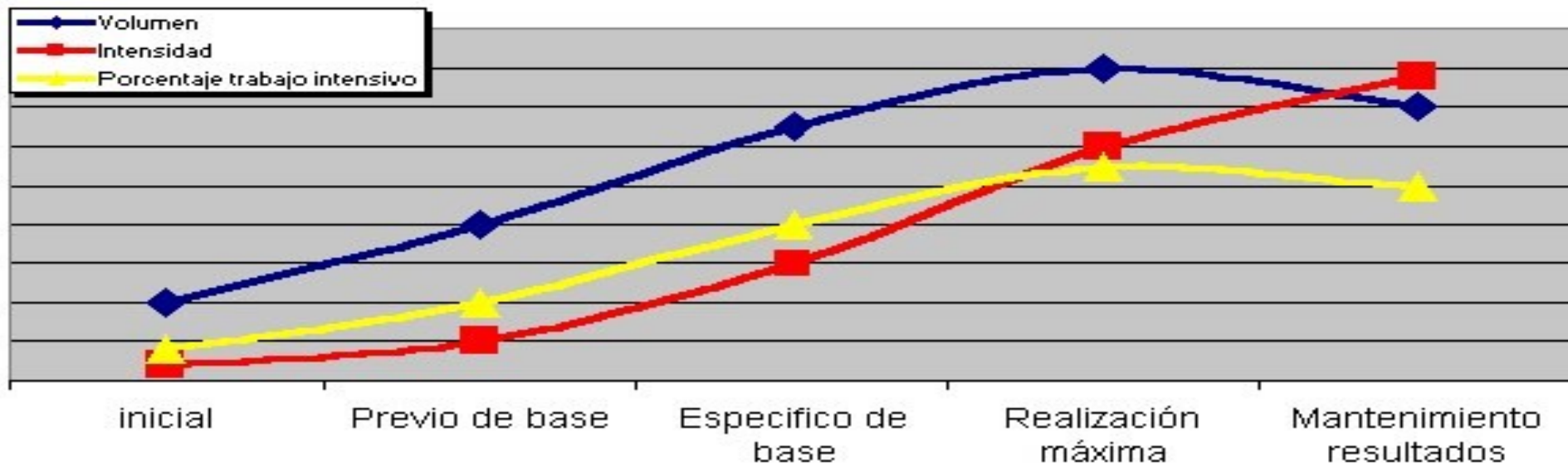
REDUCCION PROGRESIVA NO LINEAL DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO DURANTE UN PERIODO VARIABLE DE TIEMPO, QUE TIENE COMO OBJETIVO REDUCIR EL ESTRÉS FISIOLÓGICO Y PSICOLÓGICO Y OPTIMIZAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.

EN ESTE PERIODO SE HACE UN SUBPERIODO POR LLAMARLO ASÍ QUE SE DENOMINA **TAPER**; QUE CONSTITUYE UN PERIODO DE LA TEMPORADA DE ENTRENAMIENTO UNA REDUCCION SIGNIFICATIVA DEL VOLUMEN, Y UN MANTENIMIENTO DE LA INTENSIDAD CON EL OBJETIVO DE QUE EL ATLETA LLEGUE AL NIVEL ÓPTIMO DE SU CONDICIÓN. ESTE SUBPERIODO DURA ENTRE 8 Y 14 DÍAS.

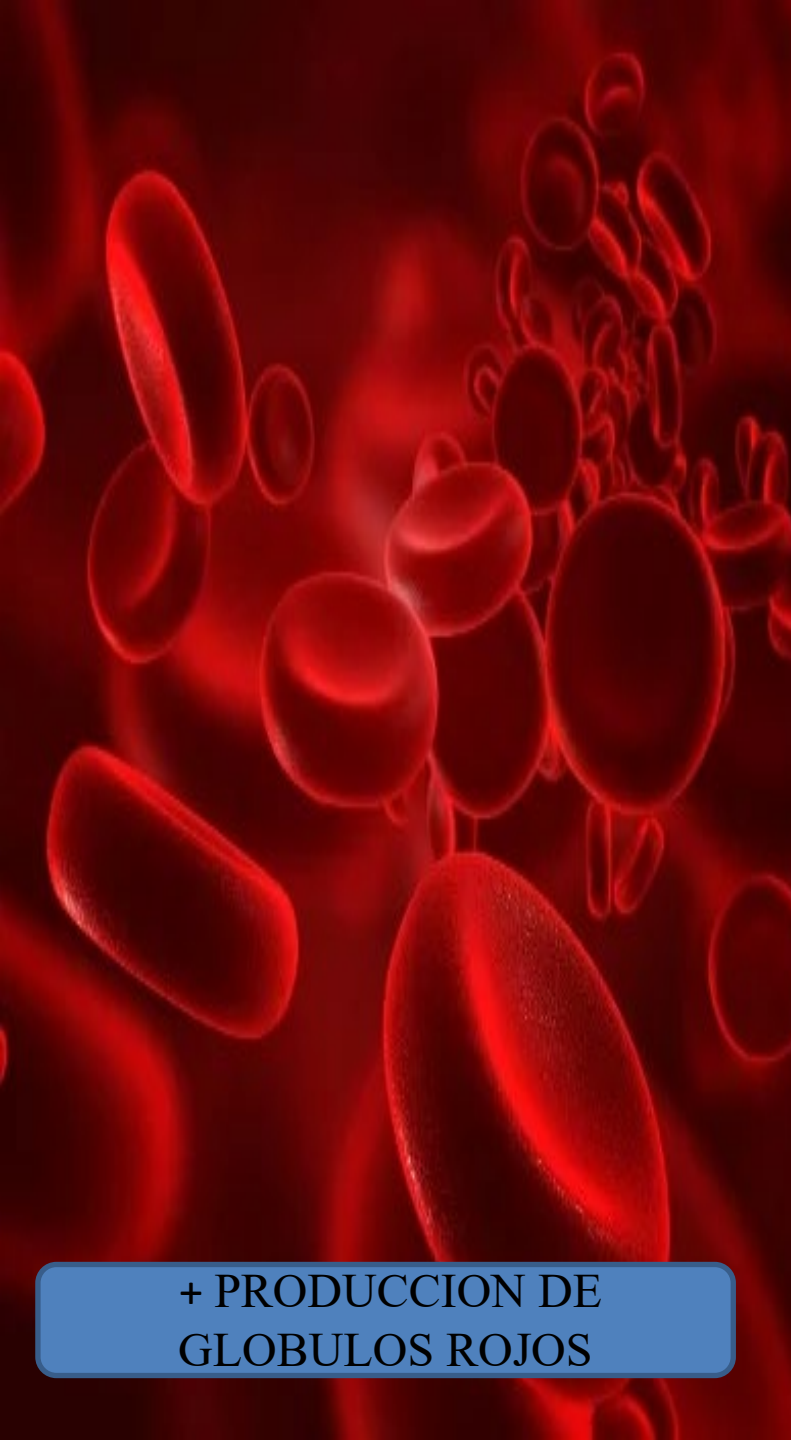


EL OBJETIVO DE ESTE PERIODO ES DISMINUIR LA FATIGA INDUCIDA POR EL ENTRENAMIENTO INTENSO MAXIMIZANDO LAS ADAPTACIONES Y EN CONSECUENCIA EL RENDIMIENTO SE OPTIMIZA.

DURANTE ESTE PERIODO SE DEBE REDUCIR LA CARGA DE ENTRENAMIENTO MODIFICANDO ALGUNO DE LOS COMPONENTES DE LA MISMA CON EL FIN DE REDUCIR LA FATIGA ACUMULADA PERO INCLUYENDO ESTIMULOS PARA NO PERDER ADAPTACIONES Y EVITAR UNA CAIDA DEL RENDIMIENTO.







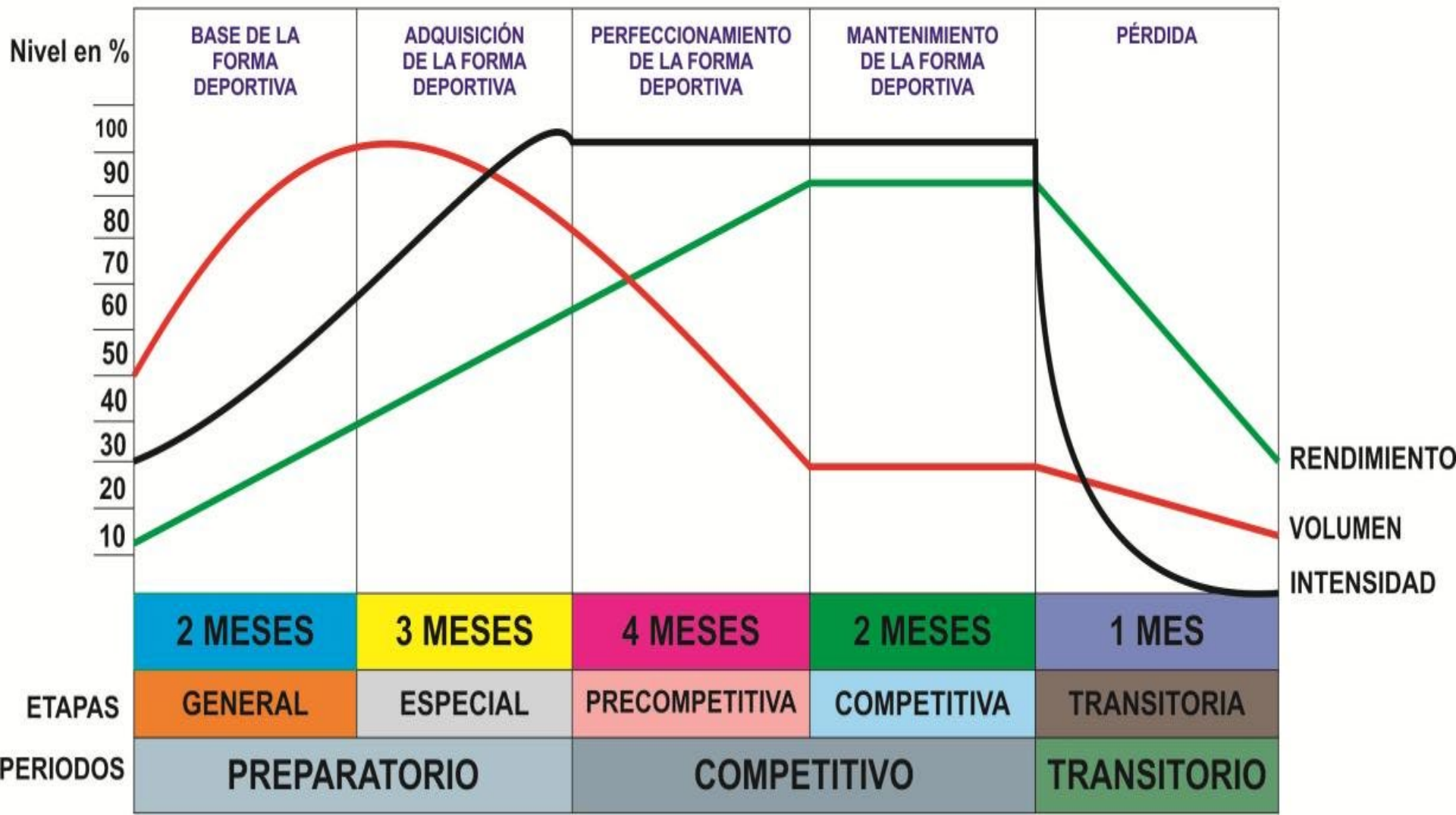
+ PRODUCCION DE  
GLOBULOS ROJOS



PRODUCCION OXIDATIVA  
MUSCULAR

# PERIODO DE TRANSICIÓN

CICLO ANUAL DE PERIODIZACION SIMPLE









Instagram: [joseramireztrainer](#)

Email: [capofitnes@gmail.com](mailto:capofitnes@gmail.com)



**Lic. José Ramirez**

PERSONAL TRAINER

---

NUTRITION AND SUPPLEMENTS