



CENTRO  
OLIMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

**MASTER UNIVERSITARIO EN ALTO RENDIMIENTO  
DEPORTIVO**

---

**SEGUNDO CURSO**

**MÓDULO 2.6**

**PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE LA  
FUERZA**

**Profesores:** Juan José González Badillo  
Miguél Vélez  
José Luis Martínez

---

---

**TRABAJO**

---

---

**DATOS DEL ALUMNO:**

**APELLIDOS: RINCÓN CARRASCO.**

**NOMBRE: ALBERTO.**

**PROMOCIÓN: 2003.**

**2004**



COMITE  
OLIMPICO  
ESPAÑOL



## TRABAJO MÓDULO 2.6

**APELLIDOS: RINCÓN CARRASCO.**

**NOMBRE: ALBERTO.**

**PROMOCIÓN: 2003.**

Planifica un ciclo de entrenamiento de fuerza completo para aplicarlo en tu deporte o especialidad. Indica cómo evolucionarían todas las variables que se han tratado en el curso y justifica cada una de ellas.

Aparte de todas las justificaciones previas y otro tipo de información que creas conveniente, *deberás presentar un cuadro o tabla en el que quede claramente reflejada la evolución semanal* (un solo dato por semana) de la *intensidad máxima* (% de 1RM), la *frecuencia* de entrenamiento y las *repeticiones por serie* en los ejercicios fundamentales. En la parte inferior de la tabla o en otra diferente debes indicar la distribución de las intensidades máximas en cada semana.

El ciclo de entrenamiento de fuerza se incluye en una planificación diseñada en otro módulo del master. En la primera parte del trabajo se describen las principales características de dicha planificación y en la segunda el propio ciclo de entrenamiento de fuerza.

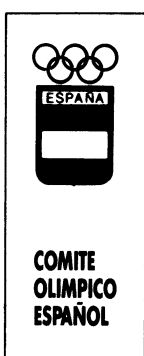
### *PRIMERA PARTE*

#### **CARACTERÍSTICAS Y CONDICIONES DE TRABAJO: OBJETIVOS, DEPORTISTA, PLANIFICACIÓN DE LA TEMPORADA...**

- 1.- Deporte: Tenis.
- 2.- Objetivos de rendimiento.

El tenista para el que se ha elaborado esta planificación tiene 22 años y lleva tres años compitiendo en el circuito internacional logrando resultados que le sitúan en una posición en el ranking de la ATP cercana al 80. Ha participado, sobretodo, en Masters, Championship Series y World Series, llegando a la final en varios de ellos. También ha participado en Gran Slam, hasta ahora, en dos cada temporada, quedando eliminado en segunda o tercera ronda la mayor parte de las veces.

El objetivo principal que se ha marcado, tanto el entrenador como el deportista, es *“mejorar su posición (entre el 50 y el 70) en ranking internacional”* jugando los torneos más importantes y mejorando la posición de años anteriores en dichos torneos. No se trata, pues, de lograr los puntos jugando más torneos menos importantes con tenistas más asequibles. Sino de jugar menos torneos, más importantes, con tenistas más difíciles. Lo que quiero decir es que se pretende mejorar el nivel de juego de nuestro deportista buscando el enfrentamiento con tenistas que hasta ahora habían demostrado ser mejores que él, y no basando nuestra estrategia en la búsqueda de las competiciones que más rentabilidad, en cuanto a puntos, nos pudieran aportar.





CENTRO  
OLÍMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

Por tanto, la posición en el ranking, al final de la temporada será la consecuencia de haber logrado, o no, nuestro objetivo principal, que no es otro que **“lograr ser mejor tenista a nivel mundial”**.

## 2.- Objetivos generales de entrenamiento.

1. Mejorar la condición física y técnico-táctica del deportista en todos los aspectos relevantes en cuanto a la alta competición de tenis, tanto las debilidades como las fortalezas, aunque se hará una incidencia mayor en las fortalezas.
2. Mejorar la preparación psicológica del deportista.
3. Lograr mayor precisión, que en temporadas pasadas, en cuanto al ajuste de los picos de rendimiento con las competiciones más importantes.
4. Evitar el sobre entrenamiento durante toda la temporada.

## 3.- Condiciones de la preparación.

Nos encontramos en una pequeña ciudad en la que no hay más tenistas que el nuestro en su nivel de rendimiento, pero contamos con la colaboración de varios tenistas recién retirados que colaborarán en los entrenamientos.

Nuestro tenista tiene plena disponibilidad durante todo el día, todos los días, para realizar los entrenamientos y participar en las competiciones previstas en la planificación.

Disponemos de una cancha cubierta de superficie rápida, una cancha de tierra batida, dos canchas descubiertas de pavimento asfáltico, una sala de musculación, una sala polivalente para entrenamientos especiales y una pista de atletismo. Todos estos espacios divididos en dos instalaciones separadas por una distancia que se recorre, a pie, en 10 minutos.

El equipamiento de los distintos espacios deportivos es bastante completo en cuanto a confort (climatización de los espacios cubiertos, buenos vestuarios, etc), en cuanto a su calidad (recién construidas) y en cuanto al material con el que cuenta cada uno de ellos.

En cuanto a los recursos humanos contamos con un entrenador principal (responsable de los aspectos técnico-tácticos y de estrategia, de la planificación anual y de la coordinación de todo el equipo), un segundo entrenador (encargado de la preparación de la condición física), un manager (responsable de coordinar todos los aspectos logísticos como la organización de viajes, alojamientos, comidas, adquisición de material para entrenamientos o competiciones, preparación y reserva de instalaciones para entrenamientos en competición, tramitación de todo tipo de permisos, licencias, etc. necesarios para las competiciones, etc.) y un fisioterapeuta (responsable de rehabilitar y prevenir la aparición de cualquier lesión que se produzca en el deportista) como equipo fijo que está disponible en todo momento para satisfacer las necesidades de nuestro deportista. Además se contará con la colaboración de un médico que se encargará de colaborar en los asuntos de nutrición, en las pruebas de esfuerzo y en el diagnóstico y tratamiento de lesiones.

## 4.- Determinación y situación de las competiciones preparatorias y principales:

### **1º. Sydney ATP:** del 8 al 14 de enero (superficie dura).

Primera toma de contacto con la competición en la temporada para ir transformando el trabajo de la preparación general en mejoras específicas. Sirve también como preámbulo de adaptación al Gran Slam de Australia.

### **2º. Gran Slam Australia:** del 16 al 29 de enero (superficie dura).

A pesar de ser una de las competiciones más importantes del mundo en la temporada, nuestro objetivo es ir transformando el trabajo básico anterior, en específico y tomar contacto con la máxima competición internacional. Hemos de procurar mantenernos el máximo tiempo posible en competición.

### **3º. Indian Wells Masters:** del 8 al 19 de marzo (superficie dura).

Esta competición coincide con la fase final del ciclo convencional, en el que el deportista debe alcanzar su primer pico de rendimiento de la temporada, por ello el objetivo es lograr el mejor resultado posible, es decir, ganar el torneo.

### **4º. Masters Series Miami:** del 20 al 26 de marzo (superficie dura).

Tomaremos este torneo como una continuación del anterior manteniendo el objetivo y aprovechando el pico de rendimiento del tenista.



COMITE  
OLÍMPICO  
ESPAÑOL



CENTRO  
OLIMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

**5ª. Master Series Monte-Carlo:** del 17 al 23 de abril (tierra).

Primera competición del ciclo contemporáneo, el objetivo es aclimatarse a la competición en tierra y transformar el trabajo previo de acumulación. En la competición nuestra meta es jugar el máximo número de partidos posible.

**6ª y 7ª. ATP Storil y Master Series Roma:** del 1 al 7 de mayo y del 8 al 14 de mayo (tierra).

Tomaremos estos torneos como uno solo para adaptarnos al trabajo de competición de Gran Slam (15 días de competición), nuestro objetivo es jugar el máximo número de partidos posible aplicando las mejoras específicas de los mesociclos del momento y terminar de adaptarnos a la competición en tierra.

**8ª. Gran Slam Roland Garros:** del 28 de mayo al 11 de junio (tierra).

Esta será la competición más importante para nosotros en la temporada, por ello nuestro objetivo será lograr la mejor posición posible en el torneo. En este momento se ha de llegar al pico máximo de rendimiento en tierra.

**9ª. Gran Slam Wimbledon:** del 26 de junio al 9 de julio (hierba).

Nos encontramos en el macrociclo más corto de la temporada (1 mes). En esta competición se debe alcanzar un pico máximo de explosividad y velocidad en competición, especialmente en el saque, en el resto y en la volea. El objetivo de esta competición es jugar el mayor número de partidos posible para adaptarnos al juego de máxima velocidad.

**10ª y 11ª. Master Series Canada y Cincinnati:** del 7 al 13 y del 14 al 20 de agosto (superficie dura).

Tomaremos estos torneos como uno solo para adaptarnos al trabajo de competición de Gran Slam (15 días de competición), nuestro objetivo es jugar el máximo número de partidos posible aplicando las mejoras específicas de los mesociclos del momento y terminar de adaptarnos a la competición en superficie dura.

**12ª. Gran Slam US Open:** del 28 de agosto al 10 de septiembre (superficie dura).

Último Gran Slam de la temporada, en él, nuestro deportista ha de alcanzar el último pico de rendimiento de la temporada.

**13ª. Master Series Madrid:** del 16 al 22 de octubre (superficie dura).

Primera competición del último macrociclo, macrociclo que pretende mantener el nivel de rendimiento del deportista para seguir consiguiendo logros hasta el final de la temporada. El objetivo de este torneo es conseguir la mejor posición posible.

**14ª. Master Series Paris:** del 30 de octubre al 6 de noviembre (superficie dura).

Última competición del último macrociclo de la temporada. También se buscan los logros aprovechando el nivel de rendimiento.

5.- Diseños elegidos para cada ciclo.

Existen dos etapas en la planificación de la temporada:

- Una primera compuesta por un **ciclo de entrenamiento convencional** al empezar la temporada (noviembre, diciembre, enero, febrero y marzo). El objetivo de este ciclo es crear una buena base sobre la que trabajar el resto de la temporada, ya que, lo que en esta fase es considerado trabajo específico, será tratado más adelante, en la periodización contemporánea, como trabajo de base, por estar, el deportista, a un nivel superior de especificidad. Este ciclo se compone de una fase de transición (noviembre), una fase de preparación básica (preparación general y específica) desde diciembre hasta mediados de febrero y una fase competitiva (desde mediados de febrero hasta finales de marzo).

- Una segunda etapa compuesta por **cuatro macrociclos contemporáneos**. Los tres primeros culminan con competiciones importantes y el cuarto con el final de la temporada, en el que se sitúan otras dos competiciones. El objetivo de esta etapa es lograr un pico de máximo rendimiento en tierra batida, otro en hierba y otro en superficie dura, terminando la etapa con el último macrociclo que buscará el mantenimiento del nivel de rendimiento hasta la última competición de la temporada.

El gráfico de anexo se representa toda la planificación de la temporada se encuentra en el anexo situado al final del trabajo.



COMITE  
OLIMPICO  
ESPAÑOL



CENTRO  
OLÍMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

## SEGUNDA PARTE

### CICLO DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA

El ciclo de entrenamiento de fuerza que se desarrolla a continuación corresponde a las semanas 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 y 14 de la planificación que se ha descrito en los apartados anteriores (ver distribución de ciclos de entrenamiento de fuerza en la planilla de planificación de la temporada: ANEXO).

El deporte elegido, según la documentación del módulo, estaría dentro del Grupo C, cuya necesidades de fuerza dinámica máxima es escasa o baja.

El ciclo constará de cuatro fases que se llevarán a cabo mediante un modelo de “Programación de Intensidad Progresiva Mixta” (PIPM): aumento progresivo de la intensidad y reducción progresiva de las repeticiones por serie con oscilaciones en las cargas.

El siguiente gráfico representa el esquema básico de la estructura del ciclo.

	1ª FASE	2ª FASE	3ª FASE	4ª FASE
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	Fuerza Máxima	Fuerza Máxima	Mant. F. Max	Mant. F. Max
	Fuerza Explosiva	Fuerza Explosiva	Fuerza explosiva	Mant.F. Expl
		Fuerza útil	Máxima potencia	Mant. Máx. Pot.
			Fuerza útil	Optimizar F. Útil
<b>OBJ. ESPECÍFICOS</b>	Masa muscular	Fuerza Máxima	Max. Pot. Específic	Mant. F. Max
	Resistencia a la F.	Reducir inhibición	Reducir inhibición	Mant.F. Expl
	Acond. Músc. Tend.	Reducir déficit	Reducir déficit	Mant. Máx. Pot.
			Óptima F. Expl.	Optimizar F. Útil
		Procesos Reflejos		
<b>DURACIÓN (SEMANAS)</b>	3	3	3	3
<b>SESIONES/ SEMANA</b>	3	3	3	2
	<b>SERIES</b>			
Ejercicios Localizados	2-3	3-4	3-2	2-3
Sentadilla	2-3	3-4	3-2	2-3
Ejs. gener. y de máx. pot.	2-3	3-4	3-2	2-3
	<b>REPETICIONES/ SERIE</b>			
Ejercicios Localizados	8-10	7-8	6-7	4-5
Sentadilla	8-10	7-8	6-7	4-5
Ejs. gener. y de máx. pot.	5-6	5-7	3-4	3-4
	<b>CARÁCTER DEL ESFUERZO</b>			
Ejercicios Localizados	10 (16), 8 (12)	8 (12), 7 (9)	7 (9), 6 (8)	5 (6), 4 (5)
Sentadilla	10 (16), 8 (12)	8 (12), 7 (9)	7 (9), 6 (8)	5 (6), 4 (5)
Ejs. gener. y de máx. pot.	6 (10), 5 (8)	5 (8), 7 (9)	4 (5), 3 (4)	4 (5), 3 (4)
	<b>PORCENTAJES ORIENTATIVOS</b>			
Ejercicios Localizados	60-70 %	70- 75 %	75-80 %	80-85 %
Sentadilla	60-70 %	70-75 %	75-80 %	80-85 %
Ejs. gener. y de máx. pot.	60-70 %	65-75 %	75-80 %	80 %
	<b>PAUSA</b>			
Ejercicios Localizados	1.5	2	3	4
Sentadilla	1.5	2	3	4
Ejs. gener. y de máx. pot.	1.5	2	3	4
<b>VEL. DE EJECUCIÓN</b>	Alta	Alta	Máxima	Máxima



COMITE  
OLÍMPICO  
ESPAÑOL



CENTRO  
OLÍMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

A continuación se representa en la siguiente tabla la evolución del carácter del esfuerzo (relación intensidad-volumen) y la máxima intensidad semanal.

FASES SEMANAS	1ª			2ª			3ª			4ª		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>EJERCICIOS LOCALIZADOS</b>												
<b>CARÁC. ESFUERZO</b>	2 x 10 (16)	3 x 10 (16)	2 x 8 (12)	3 x 8 (12)	3 x 7 (9)	4 x 8 (12)	3 x 7 (9)	3 x 6 (8)	2 x 7 (9)	3 x 5 (6)	3 x 4 (5)	2 x 5 (6)
<b>MAX. INT. SEM.</b>	2 x 10 (16)	3 x 10 (16)	2 x 8 (12)	3 x 8 (12)	3 x 7 (9)	4 x 8 (12)	3 x 7 (9)	3 x 6 (8)	2 x 7 (9)	3 x 5 (6)	3 x 4 (5)	2 x 5 (6)
<b>% DE 1 RM</b>	63 %	63 %	67 %	67 %	78 %	67 %	78 %	75 %	78 %	83 %	80 %	83 %
<b>SENTADILLA</b>												
<b>CARÁC. ESFUERZO</b>	2 x 10 (16)	3 x 10 (16)	3 x 8 (12)	4 x 8 (12)	3 x 7 (9)	3 x 8 (12)	2 x 7 (9)	3 x 6 (8)	3 x 7 (9)	2 x 5 (6)	2 x 4 (5)	2 x 5 (6)
<b>MAX. INT. SEM.</b>	2 x 10 (16)	3 x 10 (16)	3 x 8 (12)	4 x 8 (12)	3 x 7 (9)	3 x 8 (12)	2 x 7 (9)	3 x 6 (8)	3 x 7 (9)	2 x 5 (6)	2 x 4 (5)	2 x 5 (6)
<b>% DE 1 RM</b>	63 %	63 %	67 %	67 %	78 %	67 %	78 %	75 %	78 %	83 %	80 %	83 %
<b>MÁXIMA POTENCIA</b>												
<b>CARÁC. ESFUERZO</b>	2 x 6 (10)	3 x 6 (10)	3 x 5 (8)	3 x 7 (9)	4 x 5 (8)	3 x 5 (8)	3 x 3 (4)	2 x 4 (5)	3 x 3 (4)	3 x 4 (3)	3 x 3 (4)	2 x 4 (3)
<b>MAX. INT. SEM.</b>	2 x 6 (10)	3 x 6 (10)	3 x 5 (8)	3 x 7 (9)	4 x 5 (8)	3 x 5 (8)	3 x 3 (4)	2 x 4 (5)	3 x 3 (4)	3 x 4 (3)	3 x 3 (4)	2 x 4 (3)
<b>% DE 1 RM</b>	60 %	60 %	63 %	78 %	63 %	63 %	75 %	80 %	75 %	80 %	75 %	80 %

#### DESCRIPCIÓN DE LOS ENTRENAMIENTOS:

##### ▪ FORTALECIMIENTO GENERAL:

###### - Tronco:

- Abdomen: elevaciones de tronco, elevaciones de piernas, elevaciones de cadera, giros de cintura, flexiones laterales de tronco, elevaciones laterales de tronco.

- Lumbares: hiperextensiones en banco, buenos días, peso muerto.

- Pectoral: press con mancuernas, aperturas con mancuernas, pectoral en máquina contractora.

- Dorsal: remo en polea baja, dorsal en polea alta, dominadas, remo con barra, remo con mancuerna, pullover.

- Hombro: press con mancuernas, press militar, elevaciones laterales, elevaciones frontales y pájaro.

- Trapecio: remo para trapecio.

###### - Brazos:

- Bíceps: curl con barra, curl con mancuernas.

- Tríceps: tríceps con mancuerna de pie, tríceps con barra de pie.

- Antebrazo: flexiones y extensiones con barra y con mancuernas.

###### - Piernas:

- Aductores: en máquina para aductores, paso lateral con barra.

- Abductores: en máquina para abductores, paso lateral con barra.

- Glúteos: en máquina para glúteo, paso adelante-atrás con barra.

- Cuádriceps: en máquina para cuádriceps, paso adelante-atrás con barra, sentadilla, prensa.

- Femoral: en máquina para femoral, paso adelante-atrás con barra, sentadilla.

- Gemelo: en máquina para gemelo y sóleo, sentadilla, gemelo con barra.

###### - Ejercicios de relajación y estiramientos.



COMITÉ  
OLÍMPICO  
ESPAÑOL



CENTRO  
OLÍMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

En las sesiones de fortalecimiento general se trabajarán todos los grupos musculares (1 o 2 ejercicios por grupo muscular), con 2 o 3 series para cada ejercicio x 8 (12)-10 (16) repeticiones con 1.5-2' de recuperación y con velocidad de ejecución alta.

Estas sesiones se incluyen al principio del ciclo para preparar los grupos musculares para el trabajo posterior, para compensar los desequilibrios musculares debidos a la asimetría del deporte y para mantener el nivel de fuerza general a lo largo de la temporada.

▪ RESISTENCIA A LA FUERZA:

- **Ejercicios específicos 1:** ejecuciones técnicas de cada gesto (derecha paralela, derecha cruzada, revés paralelo, revés cruzado, volea de derecha paralela, volea de derecha cruzada, volea de revés paralela, volea de revés cruzada, globo de derecha, globo de revés, dejada de derecha, dejada de revés, remate de derecha paralelo, remate de revés paralelo, remate de derecha cruzado, remate de revés cruzado, primer servicio a derecha, primer servicio a revés, segundo servicio a derecha, segundo servicio a revés) x 20-30 " x 1-10 series a una intensidad de golpeo alta y manteniendo la correcta ejecución.

\* Si se trabajan todos los gestos en la misma sesión, se realiza una serie por cada gesto, si se trabajan la mitad, se doblan las series por cada gesto, si se trabajan un tercio, se triplican las series por cada gesto y así sucesivamente. Pudiendo así completar el trabajo de fuerza resistencia de todos los gestos en una, dos o tres sesiones según se elija uno u otro tipo de distribución de contenidos.

- **Ejercicios específicos 2:** series de 20-30" desplazándose por la pista adelante y atrás, de derecha a izquierda y de izquierda a derecha y en ambas diagonales con golpes en cada cambio de dirección y sentido x 5-10 series a una intensidad alta y manteniendo la correcta ejecución técnica.
- **Ejercicios de relajación y estiramientos.**

▪ POTENCIA/ FUERZA EXPLOSIVA:

- **Cargada de fuerza** con la máxima carga para una correcta ejecución: 3-6 repeticiones x 3-4 series con 3'-4' de recuperación.
- **½ Sentadilla:** carga de máxima potencia o inferior (aprox 10 kg sobre la carga de máxima potencia en salto vertical). 3-6 repeticiones x 3-4 series con 3'-4' de recuperación.
- **Salto vertical con carga** para máxima potencia: 3-6 repeticiones x 3-4 series con 3'-4' de recuperación.
- **Salto vertical sin carga** para máxima potencia: 3-6 repeticiones x 3-4 series con 3'-4' de recuperación.
- **Carrera saltada (10-12 apoyos) con carga (5-10 kg):** 3-6 series con 2'-3' de recuperación.
- **Carrera saltada (10-12 apoyos) sin carga:** 3-6 series con 2'-3' de recuperación.
- **CEA:** 6-10 saltos x 3-6 series con 2'-3' de recuperación.
- **Desplazamientos (8"-10") con ligeros lastres (5-10 kg)** por la pista adelante y atrás, de derecha a izquierda y de izquierda a derecha y en ambas diagonales: 3-6 repeticiones x 3-4 series con 3'-4' de recuperación. Ejecuciones a máxima velocidad.
- **Desplazamientos (8"-10") sin lastres (5-10 kg)** por la pista adelante y atrás, de derecha a izquierda y de izquierda a derecha y en ambas diagonales: 3-6 repeticiones x 3-4 series con 3'-4' de recuperación. Ejecuciones a máxima velocidad.
- **Salidas de carrera** (desde distintas posiciones de juego): 15-20 m x 3-6 series.
- **Lanzamientos de balón medicinal:** de pecho, por encima de la cabeza, a una mano y hacia atrás. 8-10 repeticiones x 1-3 series de cada tipo de lanzamiento con balones de 2-3 kg o menos carga (según se oriente más el entrenamiento hacia la Fmax o hacia la Fexp). Recuperaciones entre 2' y 3'.



COMITE  
OLÍMPICO  
ESPAÑOL



**CENTRO  
OLÍMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES**

- **Ejercicios específicos 1:** ejecuciones técnicas de cada gesto(derecha paralela, derecha cruzada, revés paralelo, revés cruzado, volea de derecha paralela, volea de derecha cruzada, volea de revés paralela, volea de revés cruzada, globo de derecha, globo de revés, dejada de derecha, dejada de revés, remate de derecha paralelo, remate de revés paralelo, remate de derecha cruzado, remate de revés cruzado, primer servicio a derecha, primer servicio a revés, segundo servicio a derecha, segundo servicio a revés) x 8-10 golpes x 4-6 series a una intensidad de golpeo máxima y manteniendo la correcta ejecución. Recuperaciones amplias.
- **Ejercicios específicos 2:** series de 8-10" desplazándose por la pista adelante y atrás, de derecha a izquierda y de izquierda a derecha y en ambas diagonales con golpes en cada cambio de dirección y sentido x 5-10 series a una intensidad alta y manteniendo la correcta ejecución técnica.
- **Ejercicios de relajación y estiramientos.**

Todos los contenidos expuestos en los entrenamientos de potencia son excesivos para una misma sesión por lo que se han de distribuir de modo que se trabajen todos ellos en tres sesiones: FEX1, FEX2 Y FEX3.

▪ **FUERZA MÁXIMA:**

- **Sentadilla, press de banca y remo horizontal.** De 3 (4) a 8 (12) repeticiones x 3-4 series. Entre el 50-90 % de 1 RM. Recuperaciones entre 2' y 3'.
- **Fondos a una pierna laterales y frontales.** 8-10 repeticiones x 3-5 series con cargas desde 0 hasta 20 kg. Recuperaciones entre 2' y 3'.
- **Lanzamientos de balón medicinal:** de pecho, por encima de la cabeza, a una mano y hacia atrás. 8-10 repeticiones x 1-3 series de cada tipo de lanzamiento con balones de 3-5 kg (según se oriente más el entrenamiento hacia la Fmax o hacia la Fexp). Recuperaciones entre 2' y 3'.

Tabla de contenidos de entrenamientos de fuerza dentro del ciclo.

FASE		PRIMERA FASE																				
SEMANA		1ª SEMANA							2ª SEMANA							3ª SEMANA						
DIA		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1ª SESIÓN																						
2ª SESIÓN	FG				FG	FR1		FMX	FR1	FR2			FG		FMX		FR1	FG			FR1	FG
3ª SESIÓN						FR2												FR2			FR2	
FASE		SEGUNDA FASE																				
SEMANA		1ª SEMANA							2ª SEMANA							3ª SEMANA						
DIA		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1ª SESIÓN																						
2ª SESIÓN	FR1			FMX		FR1		FG		FR1		FMX		FR1		FEX1	FR1		FMX	FR1		FG
3ª SESIÓN	FR2					FR2				FR2				FR2			FR2			FR2		
FASE		TERCERA FASE																				
SEMANA		1ª SEMANA							2ª SEMANA							3ª SEMANA						
DIA		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1ª SESIÓN																						
2ª SESIÓN	FR1		FR2	FMX		FEX2		FMX		FR1	FR2	FMX		FEX3		FMX		FEX1	FR1	FR2		FEX2
3ª SESIÓN																						
FASE		CUARTA FASE																				
SEMANA		1ª SEMANA							2ª SEMANA							3ª SEMANA						
DIA		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1ª SESIÓN																						
2ª SESIÓN	FR1		FR2			FEX3	FR1	FR2		FEX1		FEX2	FR1	FR2		FEX3			FEX2			FEX3
3ª SESIÓN																						

FG: FUERZA GENERAL.

FMX: FUERZA MÁXIMA.

FR1 Y 2: FUERZA RESISTENCIA 1 Y 2.

FEX1, 2 Y 3: FUERZA EXPLOSIVA 1, 2 Y 3.



**COMITE  
OLÍMPICO  
ESPAÑOL**