

Planificació de la preparació física

Equip de gimnàstica rítmica - Júnior 2018-19

Entrenadores:

Preparador físic:

Objectiu: Ct. Espanya

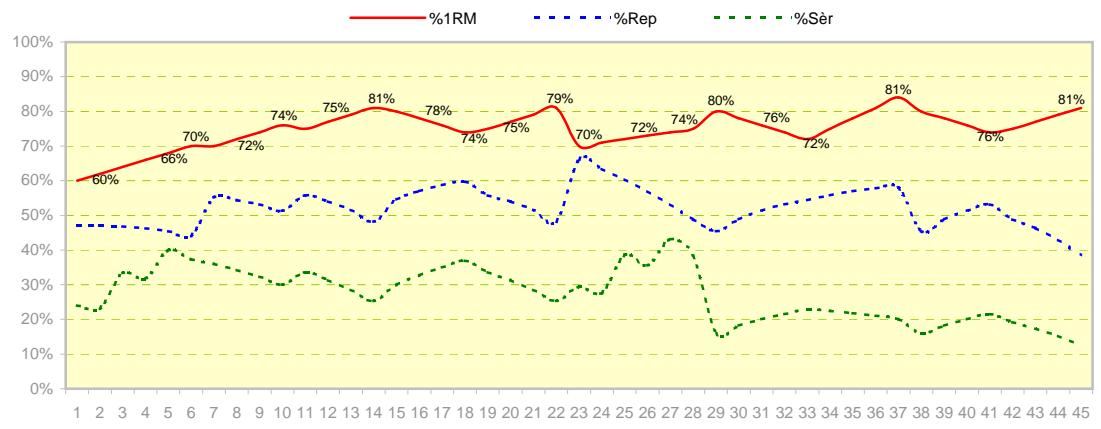
Gimnastes:

✓	20/08/18	30/09/18	1 Macro1Gral	M1-6	✓	04/02/19	17/03/19	6 Macro2Gral	M23-M28
✓	08/10/18	04/11/18	2 Macro1aPre	M7-10	✓	18/03/19	21/04/19	7 Macro2Esp	M29-M33
✓	05/11/18	02/12/18	3 Macro1aPre	M11-14	✓	22/04/19	19/05/19	8 Macro2Pre	M34-M37
✓	10/12/18	06/01/19	4 Macro1aPre	M15-18	✓	20/05/19	16/06/19	9 Macro2Pre	M38-M41
✓	07/01/19	03/02/19	5 Macro2Pre	M19-M22	✓	17/06/19	14/07/19	10 Macro2Pre	M42-M45

Ct. d'Espanya 28 juny 2019

Ct. d'Espanya 21-23 juny 2019

	Etapa general1						Etapa específica1				Etapa específica2				Etapa específica3				Etapa pre-competitiva1				Etapa específica4				Etapa precompetitiva2				Etapa precompetitiva3				Etapa competitiva1				Etapa competitiva2																								
	1 Macro1Gral						2 Macro1aPre				3 Macro1aPre				4 Macro1aPre				5 Macro2Pre				6 Macro2Gral				7 Macro2Esp				8 Macro2Pre				9 Macro2Pre				10 Macro2Pre																								
	20/08	27/08	03/09	10/09	17/09	24/09	08/10	15/10	22/10	29/10	05/11	12/11	19/11	26/11	10/12	17/12	24/12	31/12	07/01	14/01	21/01	28/01	04/02	11/02	18/02	25/02	04/03	11/03	18/03	25/03	01/04	08/04	15/04	22/04	29/04	06/05	13/05	20/05	27/05	03/06	10/06	17/06	24/06	01/07	08/07																		
	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11	M12	M13	M14	M15	M16	M17	M18	M19	M20	M21	M22	M23	M24	M25	M26	M27	M28	M29	M30	M31	M32	M33	M34	M35	M36	M37	M38	M39	M40	M41	M42	M43	M44	M45																		
%Tècnica	Aprentatge i perfeccionament de la tècnica																						60%	63%	65%	68%	70%	72%	74%	76%	78%	80%	82%	85%	87%	90%	95%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
Saltabilitat	Força màxima dinàmica						Força explosiva				F. elàstic-explosiva				F. reflex-elàstic-explosiva																																																
Exercicis	6						6				6				6																																																
Rep	10 11 12 13 14						4 5 6 7 8				4 5 6 7				3 4 5 6																																																
Sèr	2 2 3 3 4						2 2 3 3 3				3 3 3 3				4 4 5 5																																																
Tipus F	RF						RF+Fexp				RFexp				RFexp				Fexp+Fmàx				RF+Fmàx				Fexp+Fmàx				Fexp+Fmàx				Fexp+Fmàx				Fexp+Fmàx																								
%1RM	60%	62%	64%	66%	68%	70%	70%	72%	74%	76%	75%	77%	79%	81%	80%	78%	76%	74%	75%	77%	79%	81%	70%	71%	72%	73%	74%	75%	80%	78%	76%	74%	72%	75%	78%	81%	84%	80%	78%	76%	74%	75%	77%	79%	81%																		
Rep	13	12	11	10	9	8	10	9	8	7	8	7	6	5	6	7	8	9	8+1	7+1	6+1	5+1	12+1	11+1	10+1	9+1	8+1	7+1	5+1	6+1	7+1	8+1	9+1	8+1	7+1	6+1	5+1	5+1	6+1	7+1	8+1	7+1	8+1	7+1	6+1	5+1	4+1																
%Rep	47%	47%	47%	46%	45%	44%	55%	54%	53%	51%	56%	54%	52%	48%	55%	57%	59%	60%	56%	54%	52%	48%	66%	63%	60%	57%	53%	49%	45%	49%	51%	53%	54%	56%	57%	58%	58%	45%	49%	51%	53%	49%	46%	43%	39%																		
Sèr	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2															
%Sèr	24%	23%	33%	32%	40%	37%	36%	34%	32%	30%	34%	31%	29%	25%	30%	33%	35%	37%	34%	31%	29%	25%	29%	28%	39%	36%	43%	38%	16%	18%	20%	22%	23%	22%	21%	20%	16%	18%	20%	22%	19%	17%	15%	13%																			
Sessions	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2															
Tipus F	Fsmàx						Fmàx				Fmàx				Fmàx																																																
%1RM	90%	90%	92%	92%	94%	94%	90%	92%	94%	96%	90%	91%	92%	93%	95%	95%	95%	95%																																													
Rep	5	5	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2																																													
%Rep	92%	92%	89%	89%	84%	84%	55%	67%	84%	75%	55%	61%	67%	75%	64%	64%	64%	64%																																													
Sèr	2	3	2	3	2	3	2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5																																													
%Sèr	32%	48%	30%	45%	27%	40%	16%	30%	53%	Error!	16%	27%	40%	57%	16%	24%	32%	40%																																													
Sessions	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2																																													
Tipus R	Aeròbica i mixta												Anaeròbica																																																		
%(mitjanaFC)	68%	68%	68%	68%	71%	73%	73%	73%	74%	75%	75%	75%	80%	85%	90%	95%	95%																																														
t (h:mm)	0:59	1:16	1:33	1:50	1:31	1:48	1:50	1:52	1:46	1:48	1:50	1:52	39:0	33:3	28:0	22:3	28:0																																														
FC	153	153	153	153	155	157	157	157	158	159	159	159	164	169	174	178	178																																														
FC	147	147	147	147	151	153	153	154	155	155	155	155	160	166	171	177	177																																														
FC	145	145	145	145	148	151	151	152	153	153	153	153	159	165	170	176	176																																														
FC	159	159	159	159	162	165	165	166	167	167	167	167	173	179	185	191	191																																														



Inici cardio 20/8/18

