

CONFEDERACION ARGENTINA DE JUDO

CAMPO INFANTIL A Y B - CeNARD

Orientación de Trabajo Categoría Infantil

MACROCICLO: 1 DE 2

PERIODO PREPARATORIO

MESOCICLO BASICO DESARROLLADOR

**BUEN NIVEL DE CAPACIDAD DE TRABAJO.
AUMENTO DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO.
FORMACIÓN DE NUEVOS HABITOS DE TRABAJO.
AUMENTO DE LAS CAPACIDADES FUNCIONALES.**

OBJETIVO: AUMENTO DE CAPACIDADES

MICROCICLO CORRIENTE

**CRECIMIENTO UNIFORME DE LAS CARGAS
CONSIDERABLE VOLUMEN
NIVEL LIMITADO DE INTENSIDAD EN LA MAYORIA DE LAS SESIONES**

*Prof. Aníbal Janeiro
Prof. Nac. Educ. Física
Técnico C. A. J.*

PROPUESTA DE ORIENTACION DE TRABAJO:
CATEGORIA INFANTIL A

Distribución de la Actividad Semanal

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
FUERZA	PISTA	FUERZA	SALTOS C/ SOGA	FUERZA	PISTA	ALTERNATIVO TAREAS NO REALIZADAS
----- JUDO -----						
----- FLEXIBILIDAD -----						

FUERZA / EJERCICIO	1° a 3° SEMANA		4° SEMANA EN ADELANTE	
	SERIES	REPETIC.	SERIES	REPETIC.
EXTENSIONES EN PARALELAS	3	4/6	3	6/8
PROFUNDAS EN BANCO	3	4/6	3	6/8
TRACCIONES EN SOGA	3	4/6	3	6/8
DOMINADAS	3	4/6	3	6/8
ABDOMINALES SUPERIORES	3	25	4	30
ESPINALES (NADOS)	3	15	4	15
MEDIA LUNA	3	6	3	6/8
VERTICAL	3	6	3	6/8
YUXTE	3	6	3	6/8
CON AYUDA HASTA COMPLETAR LA CANTIDAD DE MOVIMIENTOS REQUERIDOS. EJECUCIÓN LENTA / AMPLITUD DE MOVIMIENTO / PAUSA ENTRE SERIES +-1´30´´. DE SER NECESARIO SE RECOMIENDA DESDOBLAR LAS DESTREZAS A OTRO TURNO DE TRABAJO.				

ACTIVIDAD: SALTOS CON SOGA

EJERCICIO	TIEMPO	INTENSIDAD	PAUSA	SERIES
SALTOS CON SOGA	30´´	MEDIA	----	SE AUMENTAN PROGRESIVAMENTE DE 3 A 5 SERIES
	30´´	MÁXIMA	----	
	30´´	MEDIA	----	
	30´´	MÁXIMA	1´30´´	
	+ 30´´ DE MÁXIMA : (1 SERIE)			

ACTIVIDAD PISTA

ORDEN	EJERCICIO	DISTANCIA	INTENSIDAD	PAUSA	SERIES
1	TROTE	800 A 1200 MTS.	MEDIA	3 A 5´	1
2		800 A 1200 MTS.	MEDIA	3 A 5´	1
3		800 A 1200 MTS.	MEDIA	3 A 5´	1
LA DISTANCIA DEPENDERÁ DE LA EDAD, DE LOS NIVELES DE ENTRENAMIENTO DE CADA ALUMNO Y DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LOS TESTEOS.					
AL NO PODER CUMPLIMENTAR LA DISTANCIA, EL SISTEMA DE TRABAJO PASARÁ A SER FRACCIONADO IRREGULAR AERÓBICO, ES DECIR QUE EL ALUMNO CORRERÁ Y CAMINARÁ EL TIEMPO QUE NECESITE PARA VOLVER A CORRER. HASTA COMPLETAR LA TAREA.					

PROPUESTA DE ORIENTACION DE TRABAJO: CATEGORIA INFANTIL B

DISTRIBUCIÓN DE LA ACTIVIDAD SEMANAL

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
FUERZA	PISTA	FUERZA	SALTOS C/ SOGA	FUERZA	PISTA	ALTERNATIVO TAREAS NO REALIZADAS
----- JUDO -----						
----- FLEXIBILIDAD -----						

FUE RZA	EJERCICIO	1º / 2º SEMANA		3º SEMANA EN ADELANTE	
		SERIES	REPETIC.	SERIES	REPETIC.
	EXTENSIONES EN PARALELAS	3	6/ 8	3	8/10

PROFUNDAS EN BANCO	3	6/ 8	3	8/10
TRACCIONES EN SOGA	3	6/ 8	3	8/10
DOMINADAS	3	6/ 8	3	8/10
ABDOMINALES SUPERIORES	4	30	6	30
ESPINALES (NADOS)	3	20	4	20
MEDIA LUNA	3	6/8	3	10
VERTICAL	3	6/8	3	10
YUXTE	3	6/8	3	10

**CON AYUDA HASTA COMPLETAR LA CANTIDAD DE MOVIMIENTOS REQUERIDOS.
EJECUCIÓN LENTA / AMPLITUD DE MOVIMIENTO / PAUSA ENTRE SERIES +-1´30´´
DE SER NECESARIO SE RECOMIENDA DESDOBLAR LAS DESTREZAS A OTRO TURNO DE TRABAJO.**

TRABAJO DE PISTA				
EJERCICIO	SERIES	DISTANCIA	INTENSIDAD	PAUSA
CARRERA CONTINUA	1	1600 Mts.	50 %	3´
	1	800 Mts.	60 % a +	3´
	1	1600 Mts	50 %	3´
	1	800 Mts	60 % a +	3´
	*En 2 y 4 anoto los tiempos día a día.			

SALTOS CON SOGA				
EJERCICIO	TIEMPO	INTENSIDAD	PAUSA	3 a 5 SERIES
SALTOS CON SOGA	1´	Media	NO	
	30´´	Máxima	NO	
	1´	Media	NO	
	30´´	Máxima	30´´	
	+ 1´ de Media.			
ADAPTACION INDIVIDUAL SEGÚN RENDIMIENTO TESTEADO				

TRABAJO DE FLEXIBILIDAD RUTINA COMPLETA 4 A 6 VECES POR SEMANA,