

CONFEDERACION ARGENTINA DE JUDO

AREA TECNICA

- CATEGORÍA INFANTILES “A”

PROGRAMA VERANO 2010

- ORIENTACION DE TRABAJO –

MACROCICLO I

PERIODO PREPARATORIO

MESOCICLO: BÁSICO DESARROLLADOR

OBJETIVO: AUMENTO DE CAPACIDADES

SEMANAS: 1 A 4

DISTRIBUCIÓN DE LA ACTIVIDAD SEMANAL

LU	MA	MI	JU	VI	SA
Fuerza 1	Fuerza 2	Fuerza 1	Fuerza 2	Fuerza 1	Fuerza 2
Salto c/ Soga	Pista	Salto c/ Soga	Pista	Salto c/ Soga	Pista
Judo (Técnico)	Judo	Judo (Técnico)	Judo	Judo (Técnico)	Judo
TRABAJO DE FLEXIBILIDAD RUTINA COMPLETA 4 A 5 VECES POR SEMANA,					

TRABAJO DE FUERZA

	EJERCICIO	1° / 2° SEMANA		3° SEMANA EN ADELANTE		
		SERIES	REPETICIONES	SERIES	REPETICIONES	
FUERZA 1	Extensiones en Paralelas	3	6 a 8	4	6 a 8	
	Extensiones en Banco	3	8 a 10	4	8 a 10	
	Abdominales Superiores	4	30	5	30	
	Abdominales Inferiores	5	25	6	25	
	Abdominales Oblicuos	4	30	5	30	
	Flexiones Barra (Toma Palmar)	3	6 a 8	4	6 a 8	
	Rodillo - Antebrazos	3	10 c/ 5 kg.	4	10 c/ 5 kg.	
	Antebrazos Colgado	3	1´	4	1´ a 1´15´´	
	Ejecución Lenta / Amplitud de Movimiento / Pausa entre Series 1´ a 1´30´´					
	FUERZA 2	Tracciones en Soga - 6 metros -	4	8	4	10
Dominadas		3	6 a 8	4	6 a 8	
Flexiones en Barra (Toma Dorsal)		3	6 a 8	4	6 a 8	
Saltar y Alcanzar		3	12	4	12	
Saltos Profundos		3	12	4	12	
Saltos en Altura		3	12	4	12	
Yuste		3	5	4	5	
Tríceps en Banco		3	8	4	10	
Espinales (Nados)		4	15	4	20	

SALTOS CON SOGA				
EJERCICIO	TIEMPO	INTENSIDAD	PAUSA	
SALTOS CON SOGA	1'	Máxima	--	4 a 6 SERIES
	+ 1'	Media	1'30''	
	+ 1'	Máxima	--	
	+ 1'	Media	1'30''	
	1º y 2º Semana 4 Series			
TIEMPO TOTAL POR SERIE: 4' CON 2 PAUSAS INTERMEDIAS DE 1'30''				

TRABAJO DE PISTA					
EJERCICIO	ORDEN	SERIES	DISTANCIA	INTENSIDAD	PAUSA
CARRERA CONTINUA	1º	1	1200 Mts.	50 %	3' a 5'
	2º	1	800 Mts.	60 % a +	3' a 5'
	3º	1	1200 Mts.	50 %	3' a 5'
	4º	1	800 Mts.	60 % a +	3' a 5'
	En 2 y 4 anoto los tiempos día a día.				

CONFEDERACION ARGENTINA DE JUDO

AREA TECNICA

- CATEGORÍA INFANTILES “B”

PROGRAMA VERANO 2010

- ORIENTACION DE TRABAJO -

MACROCICLO I

PERIODO PREPARATORIO

MESOCICLO: BÁSICO DESARROLLADOR

OBJETIVO: AUMENTO DE CAPACIDADES

SEMANAS: 1 a 4

DISTRIBUCIÓN DE LA ACTIVIDAD SEMANAL

LU	MA	MI	JU	VI	SA
Fuerza 1	Fuerza 2	Fuerza 1	Fuerza 2	Fuerza 1	Fuerza 2
Salto c/ Soga	Pista	Salto c/ Soga	Pista	Salto c/ Soga	Pista
Judo (Técnico)	Judo	Judo (Técnico)	Judo	Judo (Técnico)	Judo
TRABAJO DE FLEXIBILIDAD RUTINA COMPLETA 4 A 5 VECES POR SEMANA,					

TRABAJO DE FUERZA

	EJERCICIO	1° / 2° SEMANA		3° SEMANA EN ADELANTE		
		SERIES	REPETIC.	SERIES	REPETIC.	
FUERZA 1	Extensiones en Paralelas	3	10 c/ 10 kg.	4	10 c/ 10 kg.	
	Extensiones en Banco	3	10 c/ 10 kg.	4	10 c/ 10 kg.	
	Abdominales Superiores	4	30 c/ 10 kg.	5	30 c/ 10 kg.	
	Abdominales Inferiores	5	25	6	25	
	Abdominales Oblicuos	4	30 c/ 10 kg.	5	30 c/ 10 kg.	
	Flexiones Barra (Palmar)	3	12	4	12	
	Rodillo - Antebrazos	3	10 c/ 5 kg.	4	10 c/ 5 a 7 kg.	
	Antebrazos Colgado	3	1'30''	3	1'30'' C/ 5 KG.	
	Ejecución Lenta / Amplitud de Movimiento / Pausa entre Series 1' a 1'30					
	FUERZA 2	Tracciones en Soga - 8 mts -	4	10	4	12
Dominadas		3	10	4	10	
Flexiones en Barra (Dorsal)		3	10	4	8 c/ 10 kg.	
Saltar y Alcanzar		3	10 c/ chaleco	4	12 c/ Chaleco	
Saltos Profundos		3	10 c/ Chaleco	4	12 c/ Chaleco	
Saltos en Altura		3	10 c/ Chaleco	4	12 c/ Chaleco	
Yuste		4	6	4	8	
Tríceps en Banco		3	10 c/ 10 kg.	4	10 c/ 10 kg.	
Espinales		4	15	4	20	

SALTOS CON SOGA				
EJERCICIO	TIEMPO	INTENSIDAD	PAUSA	4 a 6 SERIES
SALTOS CON SOGA	1´	Máxima	--	
	+ 1´	Media	--	
	+ 1´	Máxima	--	
	+ 1´	Media	30´´	
	+ 2´ de Máxima.			
TIEMPO TOTAL POR SERIE: 6´ CON 2 PAUSAS DE 1´30´´				

TRABAJO DE PISTA					
EJERCICIO	ORDEN	SERIES	DISTANCIA	INTENSIDAD	PAUSA
CARRERA CONTINUA	1º	1	1600 Mts.	50 %	3´ a 5´
	2º	1	800 Mts.	60 % a +	3´ a 5´
	3º	1	1600 Mts.	50 %	3´ a 5´
	4º	1	800 Mts.	60 % a +	3´ a 5´
	En 2 y 4 anoto los tiempos día a día.				

TRABAJO DE UCHIKOMI				
REPETICIONES	SERIES	INTENSIDAD	PAUSA	NOTA
40	5	Media	30''	TRABAJO CON LIGAS
Pausa 3'				
15	10	Máxima	30''	
Pausa 3' a 5'				
40	5	Media	45''	
Pausa 3'				
15	10	Máxima	30''	

ALGUNAS CONSIDERACIONES:

LA PROPUESTA DE TRABAJO ESTA ENCUADRADA EN LA PERIODIZACION ANUAL PARA LA CATEGORIA, EN RELACION A LAS COMPETENCIAS INTERNACIONALES – CAMPEONATOS PANAMERICANO Y SUDAMERICANO – Y DESDE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LOS TESTEOS DE PISTA Y FUERZA, REALIZADOS EN LOS CAMPOS INFANTILES ANTERIORES.

ES OBLIGACION DE CADA ENTRENADOR CONTAR CON EL APTO MEDICO DE CADA ATLETA, A FIN DE DESARROLLAR LOS TRABAJOS SOBRE NIÑOS EN CONDICIONES FISICAS DE REALIZARLOS.

LA ADAPTACION DE LAS CARGAS ES PROGRESIVA, SI UN ATLETA NO CONSIGUE DESRROLLAR LA PROGRAMACION EN SU TOTALIDAD, DEBERA IR ACRECENTANDO SUS ESFUERZOS A MEDIDA QUE SU ORGANISMO SE ADAPTA A LOS MISMOS.

LOS TRABAJOS DE FUERZA Y PISTA DEBEN ESTAR SUPERVISADOS POR PERSONAL IDONEO A FIN DE GARANTIZAR SU CORRECTA EJECUCION, DEBEN CUMPLIRSE LA TOTALIDAD DE LAS REPETICIONES ESTABLECIDAS, YA SEA CON LA AYUDA DEL ADULTO ASISTIENDO EN **FUERZA, O BIEN PROLONGANDO LOS TIEMPOS DE PAUSA O BAJANDO LA INTENSIDAD DE LA CARRERA EN **PISTA**.**

LOS OBJETIVOS DE RENDIMIENTO QUE PERSIGUE EL PRESENTE TRABAJO, SEGURAMENTE PUEDEN ALCANZARSE CON TRABAJOS DIFERENTES, LA IDEA ES ENTREGAR EL PRODUCTO COMO PROGRAMACION DIARIA A QUIENES NO CUENTAN CON LOS MEDIOS PROFESIONALES Y/O ECONOMICOS PARA DESARROLLAR UNA PLANIFICACION ACORDE A LAS EXIGENCIAS DE LA CATEGORIA.

IMPORTANTE: EL CAMPO DE DESARROLLO TECNICO DEL PROXIMO MES DE FEBRERO – 15 AL 20 DE FEBRERO EN BS. AS. – ES DE ENTRENAMIENTO Y DE RENDIMIENTO, POR LO CUAL LOS PARTICIPANTES DEBERAN LLEGAR AL MISMO CON LAS CONDICIONES BASICAS OBTENIDAS DESDE LA REALIZACION A CONCIENCIA DEL PRESENTE PLAN DE TRABAJOS PROPUESTOS.

Prof. Héctor Aníbal Janeiro
Prof. Nac. de Educ. Física
Técnico C. A. J.