

## **PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PECHINA**

Con el objetivo de crear sinergias y dar soporte a todos aquellos deportistas y equipos que se encuentren dentro del programa PAD de ayudas de la FNCV, desde el grupo de entrenamiento de Pechina abrimos las puertas a que se puedan aprovechar de él todos aquellos deportistas que estén incluidos en algunos de los siguientes programas:

- GESEVA deportistas
- GESEVA equipos

(consultar los listados en la web de la federación)

Para ello, deberán ponerse en contacto con el técnico responsable Lluís Tormo [eptn@fncv.es](mailto:eptn@fncv.es) y con Miguel Vázquez Calvo, secretario técnico de natación, en [miguel.vazquez@fncv.es](mailto:miguel.vazquez@fncv.es)

Más abajo se presenta la información básica del programa para cualquier que crea que podría aprovechar, siempre coordinado con el técnico responsable del programa, algunas de las sesiones que proponemos.

### **CICLOS DE ENTRENAMIENTO TEMPORADA 2019-2020**

<b>PROGRAMA TIPO</b>	<b>MACROCICLOS</b>	<b>Fecha inicio</b>	<b>Fecha fin</b>	<b>Fase 1</b>	<b>Fase 2</b>	<b>Fase 3</b>
Programa Junior (FORMACIÓN)	I	02/09/2019	05/04/2020	2/9/2019 a 19/1/2020	20/1/2020 a 8/3/2020	9/3/2020 a 5/4/2020
	II	13/04/2020	02/08/2020	Por determinar		
Programa Absoluto (MEDIO FONDO)	I	02/09/2019	05/04/2020	2/9/2019 a 19/1/2020	20/1/2020 a 8/3/2020	9/3/2020 a 5/4/2020
	II	13/04/2020	02/08/2020	Por determinar		
Programa Absoluto (VELOCIDAD)	I	02/09/2019	Obj. DIC. / ENE.	2/9/2019 a 17/11/201	En función de Objetivo	
	II	Obj. DIC. / ENE.	05/04/2020	Por determinar		
	III	13/04/2020	02/08/2020	Por determinar		

## SEMANA Y HORARIO DE TRABAJO HABITUAL

### FASE 1 -----> Setmanes TIPUS (del 30/09/19 al 19/01/2020)

Durante la primera fase del primer MACROCICLO se desarrollan 3 semanas TIPO. Además existe un microciclo de descarga que se aplica en momentos puntuales donde se requiere.

. Para establecer número, orden y secuencia de estas semanas se tienen en cuenta: Estado deportistas (físico y psicológico, así como de salud), momento académico y calendario.

OBJETIVOS:

- Crear las bases sobre las que se entrenarán durante las siguientes fases las necesidades de entrenamiento "ESPECÍFICAS" en función de las necesidades individuales de competición.

- Cubrir las necesidades de tres programas, FORMACIÓN (juniors), MEDIO FONDO (absolutos) VELOCIDAD (absolutos).

- Destacar que en NINGÚN caso se sigue este programa y sus contenidos (VOLUMEN, INTENSIDAD, DENSIDAD) de una forma estricta. Se evalúa el rendimiento de los deportistas y su estado de salud periódicamente para prescribir las "doses" de entrenamiento

PARA PROFUNDIZAR EN ASPECTOS CONCRETOS CONTACTAR CON RESPONSABLES FNCV.

A		Distribució i continguts					
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
AM	H: 6:30 a 8:30 Petxina Eficiència Aeròbica SPRINTS (10)	H: 6:30 a 8:30 Abastos Especialitats Braços / Cames	H: 6:30 a 8:30 Abastos Potència Aeròbica (100's)	H: 6:30 a 8:30 Abastos Extensiu	H: 6:30 a 8:30 Abastos ICS VEL: HIP SPRINTS (10)	H: 7:00 a 9:30 Abastos Aer-Anaer Series Complexes	off*
	H: 8:45 a 9:45 Petxina Sec JUNIORS Força (N1)	off*	H: 9:00 a 10:00 Petxina Sec JUNIORS Força (N1)	off*	H: 9:00 a 10:00 Petxina ALL Força (N1)	H: 10:00 a 11:00 Petxina ALL Cardio + CORE Reunió AVALUACIÓ	off*
PM	H: 17:30 a 19:30 Benimàmet Rainbow (Uana) Reunió OBJECTIUS	H: 15:30 a 17:30 Petxina Sols ABSOLUTS Anaeròbic	H: 16:30 a 18:30 Benimàmet JUN: R-Tècnic ABS: VELOCITAT Seguiment setmana	off*	H: 17:30 a 19:30 Benimàmet	off*	off*
	H: 15:45 a 17:00 Petxina Sec ABSOLUTS Força (N1)	H: 17:30 a 18:45 Petxina ALL Carrera + Prevenció	H: 15:00 a 16:00 Petxina Sec ABSOLUTS Força (N2)	off*	off*	off*	off*

Semana TIPO A (2 microciclos de carga durante la semana).

Se acumulan varias semanas de este tipo, siendo la más utilizada.

OBJETIVOS:

- Orientación aeróbica. Las sesiones "TOP" suelen ser PM(P-25).

- Nivel Carga MEDIA.

- Volumen: JUN (50-55 Kms), ABS mf (60-65 Kms), VEL (50-55 Kms)

B	Distribució i continguts						
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
<b>AM</b>	H: 6:30 a 8:30 Petxina ICS VEL: Tècnica SPRINTS (15)	H: 6:30 a 8:30 Abastos JUN: R-TEC a R. P ABS: Anaer	H: 6:30 a 8:30 Abastos Eficiència Aeròbica SPRINTS (15)	H: 6:30 a 8:30 Abastos Extensiu	H: 6:30 a 8:30 Abastos Especialitats SPRINTS (15)	H: 7:00 a 9:30 Abastos Aer-Anaer Series Complexes	off*
	H: 8:45 a 9:45 Petxina Sec JUNIORS Força (N1)	off*	H: 9:00 a 10:00 Petxina Sec JUNIORS Força (N2)	off*	H: 9:00 a 10:00 Petxina ALL JUN: Força (N1) ABS: Força (N2)	H: 10:00 a 11:00 Petxina ALL Cardio + CORE Reunió AVALUACIÓ	off*
<b>PM</b>	H: 17:30 a 19:30 Benimàmet JUN i MF: Rainbow (Uana) VEL: PAE Reunió OBJECTIUS	H: 15:30 a 17:30 Petxina Especialitats Braços / Cames	H: 16:30 a 18:30 Benimàmet Potència Aeròbica (100's) Seguiment setmana		H: 17:30 a 19:30 Benimàmet Velocitat PROVA	off*	off*
	H: 15:45 a 17:00 Petxina Sec ABSOLUTS Força (N2)	H: 17:30 a 18:45 Petxina ALL Carrera + Prevenció	H: 15:00 a 16:00 Petxina Sec ABSOLUTS Força (N1)	off*	off*	off*	off*

Semana TIPO B (2 microciclos durante la semana).

No se repiten dos semanas seguidas de este tipo y les sigue un MICROCIclo "recuperación" 2-3 días y después semana tipo A.

OBJETIVOS:

- Orientación MIXTA (Aer-Anaer). Las sesiones "TOP" se combinan AM (P-50) y PM (P-25)

- Nivel Carga MEDIA-ALTA.

- Volumen: JUN (+55 Kms), ABS mf (+65 Kms), VEL (+55 Kms)

C	Distribució i continguts						
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
AM	H: 6:30 a 8:30 Petxina Eficiència Aeròbica SPRINTS (15)	H: 6:30 a 8:30 Abastos Especialitats Braços / Cames	H: 6:30 a 8:30 Abastos R. P VEL: Aer <b>Seguiment setmana</b>	H: 6:30 a 8:30 Abastos ICS VEL: Tècnica	H: 6:30 a 8:30 Abastos Ritme Tècnic MINI-MAXI	COMP	COMP
	H: 8:45 a 9:45 Petxina Sec JUNIORS Força (N2)		H: 9:00 a 10:00 Petxina ALL Força (N1)		H: 9:00 a 10:00 Petxina PREVENCIÓ	COMP	COMP
PM	H: 17:30 a 19:30 Benimàmet Potència Aeròbica (100's) <b>Reunió OBJECTIUS</b>	H: 15:30 a 17:30 Petxina VO2max VEL: R. P		H: 16:30 a 18:30 Benimàmet VELOCITAT	H: 17:30 a 19:30 Benimàmet Aer + Activació <b>Gestió COMPETICIÓ</b>	COMP	COMP
	H: 15:45 a 17:00 Petxina Sec ABSOLUTS Força (N2)	H: 17:30 a 18:45 Petxina ALL Cardio + CORE	off*	off*	off*	COMP	COMP

Semana TIPO PRE competició preparatoria (2-3 microciclos C durante FASE)

Después de competición aplicar microciclo recuperación 2-3 días y después MICRO tipo A.

OBJETIVOS:

- Acumular la carga la primera mitad de la semana y realizar una pequeña descarga de cara a la competición.
- Nivel Carga ALTA (debido al componente COMPETICIÓN).
- Se entrenan los mismos contenidos de los MICROS A y b
- Volumen: JUN (45-50 Kms), ABS mf (50-55 Kms), VEL (45-50 Kms)

