



**PLANIFICACION MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA**

NOMBRE	DIEGO CAYCEDO
DEPORTE	VOLEIBOL COLISEO
FECHA DE INICIO DEL PLAN	05-mar
FECHA DE FIN DEL PLAN	25-mar
MESOCICLO No.	2
TIPO DE MESOCICLO	FUERZA VELOCIDAD

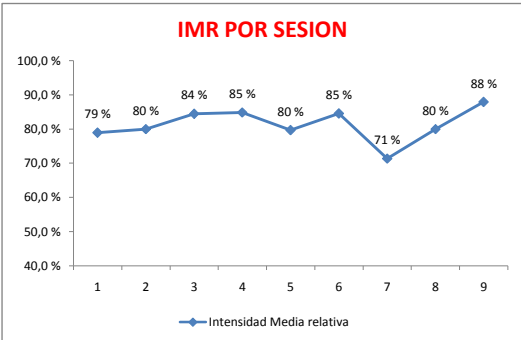
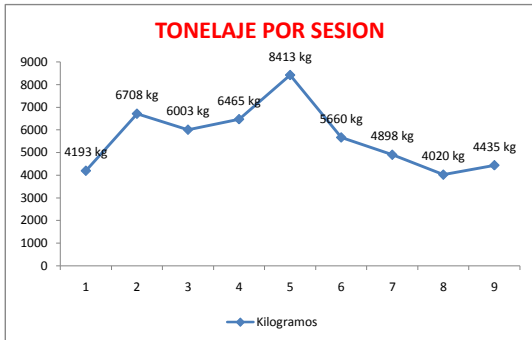
EJERCICIO	SENTADILLA	CARGADA	P PLANO	P MILITAR	TRAS NUCA	REMO	TIJERA
1 RM (kilos)	135,0 Kg	80,0 Kg	74,0 Kg	42,5 Kg	82,5	60	30
REP AL MES X EJERCICIO(rep)	187 Rep						
IMR MES (%)	80						
IMR REAL MES (%)	80,58						
SEMANA	1	2	3	4	5	6	
% VOLUMEN X EJERCICIO	33	40	27				
REPET X EJERCICIO (rep)	62 Rep	75 Rep	50 Rep				
IMR MICRO (%)	80	83	77				
IMR REAL X MICRO (%)	80,1 %	82,9 %	78,8 %				
REPET X MICROCICLO	286 Rep	344 Rep	235 Rep				
REPETICIONES MESOCICLO	865 Rep						
% VOLUMEN	33	40	27				

% VOLUMEN X ZONA	%	MICRO 1	MICRO 2	MICRO 3	MICRO 4	TOTAL REP
ZONA 55%	6	4	4	3		11
ZONA 65%	15	9	11	8		28
ZONA 75%	18	11	13	9		34
ZONA 80 - 87.5%	22	14	16	11		41
ZONA 90 - 97.5%	11	19	23	16		58
ZONA 100%	8	5	6	4		15

187 Rep

% VOLUMEN X DIA	MICRO 1	MICRO 2	MICRO 3	MICRO 4
DIA 1	30	19 Rep	30	22 Rep
DIA 2	40	25 Rep	40	30 Rep
DIA 3	30	19 Rep	30	22 Rep
DIA 4				
DIA 5				

PAUSA ENTRE SERIES: 2 MINUTOS PASIVO  
 PAUSA ENTRE EJERCICIOS: 7 MINUTOS ESTIRAMIENTOS  
 VELOCIDAD DE EJECUCION: MAXIMA



NO. EJERCICIOS X DIA	4	5	5	5	4	5	5	4	5
NO. REPETICIONES X DIA	76	120	90	105	124	115	90	60	85
ASISTENCIA									
SESION No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
DIA	LUN	MIER	VIE	LUN	MIER	VIER	LUN	MIER	VIER
IMR	78,9 %	80,0 %	84,4 %	84,9 %	79,7 %	84,6 %	71,4 %	80,0 %	87,9 %
<b>SENTADILLA</b>									
SERIE 1		87,5 / 5	87,5 / 4	75 / 4	87,5 / 6		75 / 3	87,5 / 3	
SERIE 2		102,5 / 4	107,5 / 3	117,5 / 3	102,5 / 5		87,5 / 5	102,5 / 3	
SERIE 3		102,5 / 3	122,5 / 2	117,5 / 3	102,5 / 4		102,5 / 3	107,5 / 3	
SERIE 4		117,5 / 3	122,5 / 2	132,5 / 1	102,5 / 4		107,5 / 3	122,5 / 3	
SERIE 5		117,5 / 3	122,5 / 2	127,5 / 2	117,5 / 3		107,5 / 3	122,5 / 3	
SERIE 6		117,5 / 2		122,5 / 3	117,5 / 3		122,5 / 1		
SERIE 7		122,5 / 1			127,5 / 2				
SERIE 8		122,5 / 2			127,5 / 2				
SERIE 9		135 / 1							
SERIE 10									
<b>CARGADA</b>									
SERIE 1	45 / 4	52,5 / 5		45 / 4	52,5 / 6		45 / 3		60 / 3
SERIE 2	60 / 4	60 / 4		70 / 3	60 / 5		52,5 / 5		65 / 2
SERIE 3	65 / 3	60 / 3		70 / 3	60 / 4		60 / 3		72,5 / 3
SERIE 4	72,5 / 2	70 / 3		77,5 / 1	60 / 4		65 / 3		72,5 / 3
SERIE 5	72,5 / 1	70 / 3		75 / 2	70 / 3		65 / 3		72,5 / 3
SERIE 6	75 / 2	70 / 2		72,5 / 3	70 / 3		72,5 / 1		80 / 1
SERIE 7	80 / 1	72,5 / 1			75 / 2				80 / 1
SERIE 8		72,5 / 2			75 / 2				80 / 1
SERIE 9		80 / 1							
SERIE 10									
<b>P PLANO</b>									
SERIE 1	40 / 4		47,5 / 4	40 / 4		47,5 / 5	40 / 3	47,5 / 3	
SERIE 2	55 / 4		60 / 3	65 / 3		65 / 3	47,5 / 5	55 / 3	
SERIE 3	60 / 3		67,5 / 2	65 / 3		65 / 1	55 / 3	60 / 3	
SERIE 4	67,5 / 2		67,5 / 2	72,5 / 1		67,5 / 3	60 / 3	67,5 / 3	
SERIE 5	67,5 / 1		67,5 / 2	70 / 2		67,5 / 3	60 / 3	67,5 / 3	
SERIE 6	70 / 2			67,5 / 3		67,5 / 3	67,5 / 1		
SERIE 7	75 / 1					67,5 / 2			
SERIE 8									
SERIE 9									
SERIE 10									
<b>P.MILITAR</b>									
SERIE 1	22,5 / 4	27,5 / 5	27,5 / 4	22,5 / 4	27,5 / 6	27,5 / 5		27,5 / 3	32,5 / 3
SERIE 2	32,5 / 4	32,5 / 4	35 / 3	37,5 / 3	32,5 / 5	37,5 / 3		32,5 / 3	35 / 2
SERIE 3	35 / 3	32,5 / 3	37,5 / 2	37,5 / 3	32,5 / 4	37,5 / 1		35 / 3	37,5 / 3
SERIE 4	37,5 / 2	37,5 / 3	37,5 / 2	42,5 / 1	32,5 / 4	37,5 / 3		37,5 / 3	37,5 / 3
SERIE 5	37,5 / 1	37,5 / 3	37,5 / 2	40 / 2	37,5 / 3	37,5 / 3		37,5 / 3	37,5 / 3
SERIE 6	40 / 2	37,5 / 2		37,5 / 3	37,5 / 3	37,5 / 3			42,5 / 1
SERIE 7	42,5 / 1	37,5 / 1			40 / 2	37,5 / 2			42,5 / 1
SERIE 8		37,5 / 2			40 / 2				42,5 / 1
SERIE 9		42,5 / 1							
SERIE 10									
<b>TRAS NUCA</b>									
SERIE 1	45 / 4		52,5 / 4		52,5 / 6	52,5 / 5		52,5 / 3	62,5 / 3
SERIE 2	62,5 / 4		65 / 3		62,5 / 5	72,5 / 3		62,5 / 3	65 / 2
SERIE 3	65 / 3		75 / 2		62,5 / 4	72,5 / 1		65 / 3	75 / 3
SERIE 4	75 / 2		75 / 2		62,5 / 4	75 / 3		75 / 3	75 / 3
SERIE 5	75 / 1		75 / 2		72,5 / 3	75 / 3		75 / 3	75 / 3
SERIE 6	77,5 / 2				72,5 / 3	75 / 3			82,5 / 1
SERIE 7	82,5 / 1				77,5 / 2	75 / 2			82,5 / 1
SERIE 8					77,5 / 2				82,5 / 1
SERIE 9									
SERIE 10									
<b>REMO</b>									
SERIE 1		40 / 5	40 / 4			40 / 5	32,5 / 3		45 / 3
SERIE 2		45 / 4	47,5 / 3			52,5 / 3	40 / 5		47,5 / 2
SERIE 3		45 / 3	55 / 2			52,5 / 1	45 / 3		55 / 3
SERIE 4		52,5 / 3	55 / 2			55 / 3	47,5 / 3		55 / 3
SERIE 5		52,5 / 3	55 / 2			55 / 3	47,5 / 3		55 / 3
SERIE 6		52,5 / 2				55 / 3	55 / 1		60 / 1
SERIE 7		55 / 1				55 / 2			60 / 1
SERIE 8		55 / 2							60 / 1
SERIE 9		60 / 1							
SERIE 10									
<b>TIJERA</b>									
SERIE 1		20 / 5		17,5 / 4		20 / 5	17,5 / 3		22,5 / 3
SERIE 2		22,5 / 4		27,5 / 3		27,5 / 3	20 / 5		25 / 2
SERIE 3		22,5 / 3		27,5 / 3		27,5 / 1	22,5 / 3		27,5 / 3
SERIE 4		27,5 / 3		30 / 1		27,5 / 3	25 / 3		27,5 / 3
SERIE 5		27,5 / 3		27,5 / 2		27,5 / 3	25 / 3		27,5 / 3
SERIE 6		27,5 / 2		27,5 / 3		27,5 / 3	27,5 / 1		30 / 1
SERIE 7		27,5 / 1				27,5 / 2			30 / 1
SERIE 8		27,5 / 2							30 / 1
SERIE 9		30 / 1							
SERIE 10									
<b>TONELAJE SESION</b>	<b>4192,5</b>	<b>6707,5</b>	<b>6002,5</b>	<b>6465</b>	<b>8412,5</b>	<b>5660</b>	<b>4897,5</b>	<b>4020</b>	<b>4435</b>
<b>PESO MEDIO SESION</b>	<b>55,2</b>	<b>55,9</b>	<b>66,7</b>	<b>61,6</b>	<b>67,8</b>	<b>49,2</b>	<b>54,4</b>	<b>67,0</b>	<b>52,2</b>

DISTRIBUCION DE PORCENTAJES DE 1 RM POR SERIE Y POR SESION									
No. SESION	1	2	3	4	5	6	7	8	9
serie 1	55 %	65 %	65 %	55 %	65 %	65 %	55 %	65 %	75 %
serie 2	75 %	75 %	80 %	88 %	75 %	88 %	65 %	75 %	80 %
serie 3	80 %	75 %	90 %	88 %	75 %	88 %	75 %	80 %	90 %
serie 4	90 %	88 %	90 %	98 %	75 %	90 %	80 %	90 %	90 %
serie 5	90 %	88 %	90 %	95 %	88 %	90 %	80 %	90 %	90 %
serie 6	95 %	88 %	95 %	90 %	88 %	90 %	90 %		100 %
serie 7	100 %	90 %	100 %	90 %	95 %	90 %			100 %
serie 8	90 %	90 %	100 %	100 %	95 %	90 %			100 %
serie 9		100 %	90 %	100 %	100 %	100 %			
serie 10				100 %	100 %				