

**SALTA MÁS ALTO Y LLEGA MÁS LEJOS  
CON NUESTRO ENTRENAMIENTO**



**SALTO**  
**VERTICAL**

ENTRENAMIENTO PRO DEL ATLETISMO  
CON ENFOQUE A LOS DEMAS DEPORTES

Christian Jean Piere Renault

## Índice

● Índice.....	2
● Introducción.....	3
● Población.....	4
● Desarrollo de Ejercicios.....	5
● Métodos de entrenamiento y sus materiales..	15
● Periodización.....	16
● conclusión.....	23

## INTRODUCCION

En este programa de entrenamiento atlético de salto vertical, haré una **periodización** incluyendo el Macro ciclo, mesociclo y los microciclos, la cual es **una guía de entrenamiento** pensado para deportistas que tienen un IMC entre 18 y 24 y que tenga un maximal en sentadillas “profundas”, no excluyente. Un maximal de sentadillas de 70 kg de base. La cual, llevará una rutina con los ejercicios que más necesitas, y métodos de entrenamiento más comúnmente utilizados en este deporte en particular, el atletismo.

abordaremos de manera integrada todas las capacidades físicas, con mayor preponderancia la fuerza, potencia, resistencia (aeróbica y muscular), equilibrio y la coordinación. Además, cabe destacar la **periodización**, como pilar fundamental en la planificación atlética y/o deportiva de este programa, ya que, con ella evitaremos la fatiga muscular, y por consiguiente, un buen manejo de las cargas del entrenamiento. Dependiendo de nuestro objetivo, en este caso, nuestro salto vertical.

cabe destacar; que nuestro objetivo principal, para esta periodización, será el incremento de nuestro salto vertical, no obstante, debemos tener en cuenta, que nuestra **fuerza máxima muscular** juega un papel muy importante en nuestro salto, a fin de que, posteriormente buscaremos como resultado final, la **fuerza potencia**, no solamente a nivel muscular, sino también, en nuestros tendones, a forma de saltos, que es la base de la pliometría; porque de este modo evitamos al máximo lesiones.

Todo esto es posible gracias a la periodización, ya que por ella, conseguimos el descanso imprescindible, que nuestro cuerpo necesita para llegar a un óptimo nivel de la fuerza muscular, que será lograda posterior a un nuevo macrociclo.

destacando en ella, la **supercompensación**, que es la última semana del macrociclo, ya que en esta prácticamente subirán nuestras **capacidades físicas**

A continuación, veremos un ejemplo de supercompensación sobre un atleta, en el cual, podremos ver, cómo interactúa el **volumen** (series y repeticiones) e **intensidad** sobre un plan de entrenamiento de un corredor:

- Un atleta es capaz de correr en la pista 10x 400 mt en 60 seg con 60 seg de recuperación (descanso). Al final de la tanda tiene 14 mml de lactato. Después de un mes, al cabo de otro macrociclo, aumenta el volumen del entrenamiento.

va de nuevo a la pista, y hace de nuevo 10x 400 mt con 60 seg de recuperación. Al final, el nivel de lactato es 11 mml. Ahora puede hacerlas en 58 :seg. Aumentó también 3 series más...de su entrenamiento.

En este ejemplo vemos como volumen e intensidad, se desarrollan a su vez, en el mismo periodo, debido a que uno es el apoyo del otro.

En nuestra planificación del entrenamiento, existe: la **periodización**, que está formada, a su vez, en :

1. **Macrociclo**: conformada por 4 semanas de trabajo. La última semana es de descanso, en la cual, todos los niveles de carga, disminuyen al mínimo, tanto en volumen como en intensidad. En esta semana además, corre lo que se llama **supercompensación** , que es descanso y por consiguiente, **el aumento del rendimiento del atleta**
2. **Mesociclo**: corresponde a 1 semana de entrenamiento.
3. **Microciclo**: corresponde a 1 día de la semana del entrenamiento.