

## Trabajo de fuerza (II)

### 1 Período de preparación

#### 1.1 Etapa general

#### 1.2 Etapa específica

### Fuerza-resistencia general

#### Circuito de fuerza-resistencia general al aire libre sin Uke\*

La tendencia general es el aumento paulatino del volumen e intensidad y predomina el primero. El trabajo preparatorio principal se caracteriza por el volumen y crea un fundamento estable de la forma deportiva del judoka.

A medida que aumenta la intensidad, el volumen total de las sobrecargas al principio se estabiliza, pero luego comienza a reducirse. El grado de disminución del volumen depende, además, de su magnitud en la etapa anterior.

#### Período de preparación: etapa general

Mesociclo 1	Fecha	Series	Intensidad de las series	Tiempo	Pausa entre series
Microciclo 1.1	2-8/09/96	1	1ª serie MEDIA	8'	-
Microciclo 1.2	9-15/09/96	2	1ª y 2ª serie MEDIA	7', 8'	4'
Microciclo 1.3	16-22/09/96	3	1ª, 2ª y 3ª serie MEDIA	6', 7', 8'	4'
Microciclo 1.4	23-29/09/96	2	1ª serie ALTA 2ª serie MEDIA	3' 30" 5'	5'
Microciclo 1.5	31/09-6/10/96	3	1ª serie ALTA 2ª y 3ª serie MEDIA	3' 30" 5', 6'	5'
Microciclo 1.6	7-13/10/96	3	1ª y 2ª serie ALTA 3ª serie MEDIA	3', 3' 30" 5'	5'

Cuadro 1

### Sistemática del trabajo

La frecuencia semanal del *circuito de fuerza al aire libre sin uke* suele ser de dos sesiones: lunes (tarde) y miércoles (mañana). Para acostumbrar al organismo y lograr la máxima adaptación a las exigencias competitivas es aconsejable distribuir el trabajo de fuerza en sesiones de mañana y tarde.

\*UKE en el judo significa compañero de trabajo

Debe seguirse una progresión de 1 hasta 4 series. La intensidad en cada una de las series se regula paulatinamente hasta conseguir realizar las dos primeras a intensidad ALTA (sin pausas entre ejercicios) y las dos últimas a intensidad MEDIA (con pausas entre ejercicios de 30" a 45" ).

### Período de preparación: etapa específica

Mesociclo 2	Fecha	Series	Intensidad de las series	Tiempo	Pausa entre series
Microciclo 2.1	14-20/10/96	2	1ª y 2ª serie MEDIA	5', 6'	4'
Microciclo 2.2	21-27/10/96	2	1ª serie ALTA 2ª serie MEDIA	3' 5'	4'
Microciclo 2.3	28/10-3/11/96	3	1ª serie ALTA 2ª y 3ª serie MEDIA	3' 5', 6'	5'
Microciclo 2.4	4-10/11/96	3	1ª y 2ª serie ALTA 3ª serie MEDIA	3', 3' 5'	5'
Microciclo 2.5	11-17/11/96	4	1ª serie ALTA 1ª, 2ª y 3ª MEDIA	3' 5', 6', 7'	5'
Microciclo 2.6	18-24/11/96	4	1ª y 2ª serie ALTA 3ª y 4ª serie MEDIA	3', 3' 5', 6'	5'

Cuadro 2

A partir del microciclo 2.1 (mesociclo 2), después de haber finalizado el circuito de fuerza al aire libre sin *uke*, según el cuadro 2, el entrenamiento continúa con 8 ejercicios de fuerza más específicos: un circuito de fuerza al aire libre con *uke*. Estos ejercicios se explican más adelante. A continuación se exponen los ejercicios del circuito de fuerza al aire libre sin *uke*.

### Ejercicios



1. Pasar la escalera horizontal con presa exterior del larguero (3 rep)



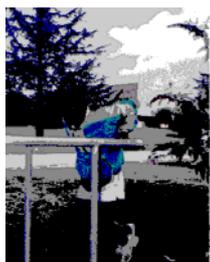
2. Pasar la escalera horizontal con dos presas en cada barrote (1 rep)



3. Subir y bajar la cuerda de 4 mts sin apoyo de pies (1 rep)



4. Flexión de brazos en barra fija horizontal con presa dorsal (5 rep)



5. Extensión de los brazos (tríceps) con presa horizontal y el cuerpo en suspensión (8 rep)



6. Flexión de los brazos en plano inclinado y pies apoyados en el suelo (15 rep)



7. Extensión del tronco con los pies sujetos al nivel de la cadera y manos en la nuca (15 rep)



8 Flexión del tronco con los pies sujetos por encima del nivel de la pelvis y manos en la nuca (15 rep)