

Planificació de l'entrenament de FORÇA

Període de pretemporada - etapa específica

Futbol

	%It inicial	%Ir inicial
FExplosiva general (80%-60%)	75%	75%
Fmàx general (90-100%)	95%	75%

Exercici

Leg Press

1

Rep	4
Kg	110
1RM (kg)	270

Força explosiva i força màxima

Microcicle	M7			M8			M9			M10		
Data	11/08/08	13/08/08	15/08/08	18/08/08	20/08/08	22/08/08	25/08/08	27/08/08	29/08/08	01/09/08	03/09/08	05/09/08
Dia	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres
Tipus força	FExp	Fmàx	FExp	Fmàx	FExp	Fmàx	FExp	Fmàx	FExp	Fmàx	FExp	Fmàx
Sessions	1a	2 ^a	3 ^a	1a	2 ^a	3 ^a	1a	2 ^a	3 ^a	1a	2 ^a	3 ^a
%It	75%	95%	75%	95%	75%	95%	75%	95%	75%	95%	75%	95%
Pes (kg)	203	257	203	257	203	257	203	257	203	257	203	257
Repeticions	3	5	4	5	4	5	4	6	4	6	5	7
Sèries	10	2	11	2	11	2	12	2	13	2	14	3
Pausa	30	45	30	45	30	45	30	45	30	45	30	45

	%It inicial	%Ir inicial
FExplosiva general (80%-60%)	75%	75%
Fmàx general (90-100%)	95%	75%

Exercici

Leg extension

2

Rep	9
Kg	45
1RM (kg)	57

Força explosiva i força màxima

Microcicle	M7			M8			M9			M10		
Data	11/08/08	13/08/08	15/08/08	18/08/08	20/08/08	22/08/08	25/08/08	27/08/08	29/08/08	01/09/08	03/09/08	05/09/08
Dia	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres
Tipus força	FExp	Fmàx	FExp	Fmàx	FExp	Fmàx	FExp	Fmàx	FExp	Fmàx	FExp	Fmàx
Sessions	1a	2 ^a	3 ^a	1a	2 ^a	3 ^a	1a	2 ^a	3 ^a	1a	2 ^a	3 ^a
%It	70%	100%	70%	100%	70%	100%	70%	100%	70%	100%	70%	100%
Pes (kg)	189	270	189	270	189	270	189	270	189	270	189	270
Repeticions	3	7	3	7	3	8	3	8	3	9	4	9
Sèries	13	1	14	1	15	1	16	1	17	1	18	1
Pausa	30	45	30	45	30	45	30	45	30	45	30	45

	%It inicial	%Ir inicial
FExplosiva general (80%-60%)	75%	75%
Fmàx general (90-100%)	95%	75%

Exercici

Leg curl

3

Rep	7
Kg	40
1RM (kg)	48

Força explosiva i força màxima

Microcicle	M7			M8			M9			M10		
Data	11/08/08	13/08/08	15/08/08	18/08/08	20/08/08	22/08/08	25/08/08	27/08/08	29/08/08	01/09/08	03/09/08	05/09/08
Dia	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres
Tipus força	FExp	Fmàx	FExp	Fmàx	FExp	Fmàx	FExp	Fmàx	FExp	Fmàx	FExp	Fmàx
Sessions	1a	2 ^a	3 ^a	1a	2 ^a	3 ^a	1a	2 ^a	3 ^a	1a	2 ^a	3 ^a
%It	75%	95%	75%	95%	75%	95%	75%	95%	75%	95%	75%	95%
Pes (kg)	203	257	203	257	203	257	203	257	203	257	203	257
Repeticions	3	5	4	5	4	5	4	6	4	6	5	7
Sèries	10	2	11	2	11	2	12	2	13	2	14	3
Pausa	30	45	30	45	30	45	30	45	30	45	30	45

Planificació de l'entrenament de FORÇA

Període de pretemporada - etapa específica

Futbol

	%It inicial	%Ir inicial
FExplosiva general (80%-60%)	75%	75%
Fmàx general (90-100%)	95%	75%

Exercici

Siting calf	4
Rep	10
Kg	60
1RM (kg)	80

Força explosiva i força màxima

Microcicle	M7			M8			M9			M10		
Data	11/08/08	13/08/08	15/08/08	18/08/08	20/08/08	22/08/08	25/08/08	27/08/08	29/08/08	01/09/08	03/09/08	05/09/08
Dia	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres	Dilluns	Dimecres	Divendres
Tipus força	FExp	Fmàx	FExp	Fmàx	FExp	Fmàx	FExp	Fmàx	FExp	Fmàx	FExp	Fmàx
Sessions	1a	2 ^a	3 ^a	1a	2 ^a	3 ^a	1a	2 ^a	3 ^a	1a	2 ^a	3 ^a
%It	70%	100%	70%	100%	70%	100%	70%	100%	70%	100%	70%	100%
Pes (kg)	189	270	189	270	189	270	189	270	189	270	189	270
Repeticions	3	7	3	7	3	8	3	8	3	9	4	9
Sèries	13	1	14	1	15	1	16	1	17	1	18	1
Pausa	30	45	30	45	30	45	30	45	30	45	30	45