

Trabajo de fuerza (III)

1 Período de preparación

1.2 Etapa específica

2 Período de competición

2.1 Etapa pre-competitiva

Fuerza-resistencia general

Circuito de fuerza-resistencia general al aire libre con *Uke*

En el período preparatorio las sobrecargas en el entrenamiento durante la etapa de preparación específica continúan creciendo, pero no en todos los parámetros.

Se eleva la intensidad absoluta de los ejercicios de preparación específica y de competición (*randoris*), lo que se refleja en el incremento de la rapidez, el ritmo, la potencia y en otras características de velocidad y fuerza de los movimientos.

Período de preparación: etapa específica

Mesociclo 2	Fecha	Series	Intensidad de las series	Tiempo	Pausa entre series
Microciclo 2.1	14-20/10/96	1	1ª serie MEDIA	2'	--
Microciclo 2.2	21-27/10/96	1	1ª serie ALTA	1', 30"	--
Microciclo 2.3	28/10-3/11/96	2	1ª y 2ª serie MEDIA	2'	3'
Microciclo 2.4	4-10/11/96	2	1ª serie ALTA 2ª serie MEDIA	1', 30" 2'	4'
Microciclo 2.5	11-17/11/96	3	1ª serie ALTA 2ª y 3ª serie MEDIA	1', 30" 2'	5'
Microciclo 2.6	18-24/11/96	3	1ª y 2ª serie ALTA 3ª serie MEDIA	1', 30" 2'	6'

Cuadro 1

Sistemática del trabajo

La frecuencia semanal del circuito de fuerza al aire libre con *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.

Debe seguirse una progresión de 1 hasta 3/4 series. La intensidad en cada una de las series se regula paulatinamente hasta conseguir realizar las tres 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 competición: etapa pre-competitiva

Mesociclo 3	Fecha	Series	Intensidad de las series	Tiempo	Pausa entre series
Microciclo 3.1	25/11-1/12/96	3	1ª, 2ª y 3ª serie ALTA	1', 30"	6'
Microciclo 3.2	2-8/12/96	4	1ª y 2ª serie ALTA 3ª y 4ª serie MEDIA	1', 30" 2'	6'
Microciclo 3.3	9-15/12/96	4	1ª, 2ª y 3ª serie ALTA 4ª serie MEDIA	1', 30" 2'	6'

Cuadro 2

A partir del microciclo 3.1 (mesociclo 3), después de haber finalizado el circuito de fuerza al aire libre con *uke*, según el cuadro 2, el entrenamiento continúa con 6 ejercicios de fuerza más específicos: un circuito de fuerza-resistencia específica con *uke* (al aire libre o en el tatami).

A continuación se exponen los ejercicios del circuito de fuerza al aire libre con *uke*.

Ejercicios



1 Torsión de cintura



2 Flexión de brazos



3 Flexoextensión de lumbares



4 Extensión de brazos



5 Abdominales



6 Extensión del tronco



7 Media sentadilla



8 Cintura