

Apreciado Roberto, según su pedido aquí le mando algunos programas que usted aplicará según el periodo en que se encuentren sus jugadores:

Circuito de entrenamiento para la adaptación anatómica(Tudor Bompa, trabajo especial para el 5to. Simposio internacional de actualización en ciencias del deporte, Rosario, argentina Byosistem, servicio educativo)

Fútbol

No.	Parámetro d entrenamiento	Jugadores juveniles	Jugadores de elite
1	Duración AA	8-10 semanas	3 semanas
2	Carga(si se usan pesas)	30-40% 1 RM	40-60% 1RM
3	Cantidad de circuitos	9-12(15)	6-9
4	Cantidad de circ.	2	3
5	Tiempo total del C.T	20-25 min.	30-40 min.
6	Intervalo de descanso	90 seg.	60 seg.
7	Interv. De desc, entre los circuitos	2-3 min.	1-2min.

8 frecuencia por semana

2-3

3-4

Método de carga máxima

No.	Parámetro de entrenamiento	trabajo
1	carga	85-100% 1 RM
2	Número de ejercicios	3-5
3	Cant. De rep. Por serie	1-4(6)
4	Cant. De series por sesión	3-4
5	Interv. De descanso	3-6 min.
6	Frecuencia por semana	2-3

Método balístico

No.	Parámetro para el entrenamiento	trabajo
1	carga	standard
2	Número de ejercicios	2-5
3	Número de ejercicios por serie	10-20
4	Cant. De series por sesión	3-5
5	Intervalo de descanso	2-3 min.
6	Ritmo/velocidad de ejecución	explosivo
7	Frecuencia por semana	2-3

Periodización de la fuerza en jugadores de fútbol de élite(Bompa Tudor)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ENE	FEB	MAR	ABR	MA Y	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE
PREP. 1		CAMPEONATO APERTURA				T	PREP. 2	CAMPEONATO CLAUSURA			T	
AA	FM	C	MANTENIMIEN TO			AA	FM	C	MANTENIMIEN TO		COMP.	