

EMPUJE DE TRINEO SIN CARGA, CARGA LIVIANA, MEDIANA Y PESADA

TEST PREVIOS Y POSTERIORES



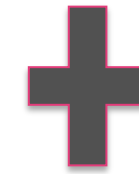
CMJ



SALTO HORIZONTAL



CARGA EN PESO MUERTO A $0,5 \text{ m} \cdot \text{s}^{-1}$



VELOCIDAD EN 5, 10, 15 Y 20 m

CARACTERÍSTICAS DE LA INTERVENCIÓN

- ✓ 4 GRUPOS ADOLESCENTES:
 - 1) SIN CARGA (FC)
 - 2) CARGA LIVIANA (LL) (25 % REDUCCIÓN V_{max} *)
 - 3) CARGA MEDIANA (ML) (50 % REDUCCIÓN V_{max})
 - 4) CARGA PESADA (HL) (75 % REDUCCIÓN V_{max})
- ✓ 2 MESOCICLOS DE 8 SEMANAS
- ✓ 3 SEMANAS SOBRECARGA Y 1 DE TAPERING
- ✓ DISTANCIAS DE SPRINTS: FC Y LL 22,5 m, ML 15 m Y HL (7,5 m)
- ✓ CADA SEMANA 2 SESIONES DE ARRASTRE + 1 SESIÓN DE FUERZA + 2 SESIONES (RUGBY O LACROSSE)

* V_{max} : Velocidad máxima

ENTRENAMIENTO



MAGNITUD DE CAMBIO (d DE COHEN) DE 0 A 20 m

FC	0,09 – 0,40	TRIVIAL - PEQUEÑO
LL	0,47 – 0,67	PEQUEÑO - MODERADO
ML	0,34 – 0,74	PEQUEÑO - MODERADO
HL	0,84 – 1,16	MODERADO

¿QUÉ OBSERVAMOS?

- ✓ TODOS MEJORAN TIEMPO DE 0 A 20 m
- ✓ HL ÚNICO GRUPO EN MEJORAR DE 5 A 10 m
- ✓ NINGÚN GRUPO MEJORÓ DE 10 A 15 m Y DE 15 A 20 m
- ✓ HL PROVOCA MAYORES MEJORAS EN ACELERACIÓN, FUERZA Y POTENCIA

¡MUY RECOMENDABLE EN SALTADORES DE LONGITUD, TRIPLE SALTO, LANZADORES Y VELOCISTAS!

CREADO POR SANTIAGO SANZ

Fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español



Cahill MJ, Oliver JL, Cronin JB, Clark KP, Cross MR, & Lloyd RS. Influence of resisted sled-push training on the sprint-force velocity profile of male high school athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. (2020); 30(3):442-449.