

# 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  $V_{\text{max}}$  \*)
  - 3) CARGA MEDIANA (ML) (50 % REDUCCIÓN  $V_{\text{max}}$ )
  - 4) CARGA PESADA (HL) (75 % REDUCCIÓN  $V_{\text{max}}$ )
- ✓ 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)

\*  $V_{\text{max}}$ : 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.