

ENTRENAMIENTO FÍSICO

PARA

TIRO OLÍMPICO

LUNES: Descanso

MARTES: Trabajo en gimnasio de 1 hora a 1 hora 1/2, varias repeticiones (10 a 15) con poco peso, como por ejemplo en brazos, pecho, espalda.

MIÉRCOLES: Trabajo en pista (cardio vascular), tiempo: 45 minutos, total de recorrido: 4000 mt.

Se termina con estiramiento muscular de pies a cuello o viceversa.

JUEVES: Trabajo en gimnasio, 1 hora con trabajo de fuerza, por ejemplo sentadilla profundas: 4 repeticiones de 10 movimientos; trabajo en pantorrillas: 4 repeticiones de 10 movimientos; trabajo de media sentadilla: 4 repeticiones de 10 movimientos.

Trabajo en pecho: Se hace la rutina con 3 o 4 ejercicios que actúen en la zona.

Trabajo de espalda: Igual.

Lo importante es no trabajar grupos musculares mezclados, por ejemplo solo trabajo de pecho o solo espalda o solo pierna, etc.

VIERNES: Trabajo en pista para subir pulsaciones, ejemplo: luego de 10 minutos de calentamiento, 100 metros trote suave por 50 metros caminando hasta completar 4

vueltas a la pista atlética, se toman pulsaciones y se tienen en cuenta.

Ej. Su pulso subió 70 p.p.m (pulsaciones por minuto) en reposo a 90 p.p.m.

Luego: 100 metros carrera por 50 caminando hasta cumplir 5 vueltas a la pista. El pulso debe de andar en 120 p.p.m.

Luego: 50 metros carrera rápida por 50 caminando y cumplimos: 4 vueltas a la pista; el pulso está en 190 p.p.m.

El pulso debe estar entre 170 y 180 máximo.

5 minutos de reposo y el pulso debe bajar a 80 o 90 p.p.m.

Se termina el trabajo del día con trote suave y estiramiento entre 5 y 10 minutos.

SABADO Y DOMINGO: Solo trabajo de polígono.

MARTES A VIERNES: Antes de ir al gimnasio se hace entrenamiento técnico con cualquiera de las modalidades que el deportista este practicando.

Se puede hacer también trabajo de bicicleta o en piscina lo importante es tener un corazón potente y unos músculos con un buen tono.

*El trabajo con pesas no se hace 10 días antes de una tirada importante o 15 días antes de una muy importante.

Recuerda que se trabaja duro al inicio de temporada, es decir en la etapa de preparación general, se disminuye un poco el % en la preparación específica, se baja mas en la etapa PRE-competitiva y en la competitiva se hace un trabajo suave para mantenimiento.

**CON ESTA FORMULA HAY QUE TRABAJAR
DEPENDIENDO DE LA EDAD DE LOS DEPORTISTAS:**

$$220 - \text{EDAD} = X$$

220 (es una constante)

$$X - 65^* = Y$$

*Frecuencia cardiaca en reposo
Del deportista.

$$Y \times 0.8^* = Z$$

* 80% (es una constante)

$$Z + 65^* = \text{p.p.m máximos al trabajo}$$

EJEMPLO:

Un deportista de 53 años tiene 60 p.p.m en reposo.

$$220 - 53 = 167$$

$$167 - 60 = 107$$

$$107 \times 0.8 = 85.6 \quad \text{Se aproxima a } 86 \text{ p.p.m}$$

$$86 + 60 = 146 \text{ p.p.m}$$

Este deportista debe trabajar máximo a 146 p.p.m para evitar un accidente cardio vascular.