

**Plan escrito.**

**Deporte: Ajedrez.**

**Plan de trabajo anual correspondiente al año 2018**

**Dirigido a: Selecciones juveniles femenino y masculino.**

**Categoría Hasta 14.**

**Inicio: 05 de enero 2018**

**Finalización: 23 de diciembre del 2018**

**Entrenador: Nacional**

### **Introducción.**

El año 2018 se ha dividido en dos macro ciclos, los que a su vez se dividirán en seis meso ciclos y cada meso ciclo se dividirá a su vez en 4 micro ciclos.

**El plan de entrenamiento está compuesto por:**

**1. Macro ciclos: 02**

**Primer macro ciclo: Inicio: 05 de enero 2018**

**Finalización: 30 de abril 2018**

**Segundo macrociclo: Inicio: 1 de mayo 2018**

**Finalización: 23 de diciembre 2018**

**2. Meso ciclos: 12**

**3. Micro ciclos: 51**

### **Análisis del Macro ciclo Anterior:**

En el Macro ciclo anterior el cual fue dividido en dos macro ciclos a cargo de Entrenador Nacional Gustavo Zelaya, iniciando el seis de enero al 30 de junio del 2017, y el segundo a partir del 1 de julio hasta el 19 de diciembre del 2017. El primer macro ciclo se desarrolló a los Juegos Departamentales del INDES. En el segundo macro ciclo se participó como competencias fundamentales 1°.Juegos Nacionales Estudiantiles INDES. 2°.Competencia Codicader Sub 14 en Honduras y 3° El Campeonato Nacional Juvenil, de donde se sacan nuevos elementos para esta categoría en ambos géneros. Entre los logros obtenidos están:

- **Campeones Codicader Absolutos Femenino y Masculino.**
- **Campeones Juveniles en la sub 14 en femenino y en masculino.**
- **Ganaron sus respectivas categorías y géneros en los Juegos Departamentales**
- **Ganaron sus respectivas categorías y géneros en los Juegos Nacionales.**

### **Observaciones:**

- **Faltó al menos un fogueo internacional para observar el comportamiento de los atletas (sobre todo los nuevos) ante adversarios de igual o mayor nivel competitivo internacional.**

### **Macro ciclo 1.**

**Del 6 de enero al 30 de junio del 2018**

#### **Competencias fundamentales:**

Juegos Departamentales INDES

#### **Competencias Nacionales:**

Campeonato Nacional Femenino  
Campeonato de Revisión de Rating  
Campeonatos Blitz

### **Enero 2018**

#### **MESOCICLO 1**

**Periodo preparatorio.  
Etapa general.**

**Los objetivos a lograr son:**

- \*Mejorar el cálculo de variantes mediante los ejercicios combinatorios.
- \*Ir conociendo y aplicando conocimientos de aperturas abiertas
- \*Desarrollar confianza en el conocimiento de aperturas estudiadas

**Microciclo 4 27 al 31 enero**

**Desarrollo**

**Competencia:** Campeonato Revisión de Rating Femenino

Campeonato Nacional

**Análisis de Partidas:** Jugadas en torneos

**Calculo de Variante;** Células a Ciegas

**Estrategia:** Valoración de la posición y Elaboración de Plan

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que TTE**

**Los objetivos a lograr son:**

- \*Mejorar el cálculo de variantes
- \*corregir errores cometidos en los juegos de ambos torneos oficiales
- \*Continuar con el desarrollo de la primera base de repertorio de la apertura con blancas

**Febrero 8**

**MESOCICLO 2**

**Periodo Preparatorio**

**Etapas especiales.**

Competencia nacionales: Campeonato Revisión de rating  
Campeonato Nacional Femenino  
Campeonato Nacional de Categorías  
I Nacional Blitz

**Microciclo 5 01 febrero al 9 de febrero**

**Desarrollo**

**Competencias:** Campeonato Revisión de Rating  
Competencia Nacional Blitz I.  
Campeonato Nacional Femenino

**Calculo de variantes:** Células de entrenamiento

**Estrategia:** La estructura de peones en la valoración de la posición y elaboración de Plan

**Apertura:** Continuación de la Apertura Española.

Inicio de la Apertura Alfil de Rey

Refuerzo básico de las defensas contra PR y contra PD

Táctica: Ejercicios combinatorios. Tema: Ataque Doble

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

\*Mejorar la condición física

### **Microciclo 7 17 febrero al 23 febrero**

#### **Desarrollo**

**Competencia:** Campeonato Nacional Por Categorías  
Blitz

**Análisis de Partidas:** Jugadas en torneo

**Táctica:** Célula de ejercicios a ciegas y convencionales. Temas atracción, desviación y taque doble.

**Estrategia:** El dominio de las columnas.

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

#### **Los objetivos a lograr son:**

\*Desarrollar en juegos blitz el repertorio de cada jugador en esta modalidad

\*mejorar calculo de variante.

\*Aumentar la velocidad en modalidad blitz

\*Desarrollar la técnicas del uso de las columnas abiertas y semi abiertas.

\*Mejorar la condición física

### **Microciclo 8 24 febrero al 28 febrero**

#### **Desarrollo.**

**Competencia:** Campeonato Nacional Categorías.

**Análisis de Partidas:** Jugadas en torneo y ver cómo han aplicado lo entrenado.

**Táctica:** Desarrollo de ejercicios combinativos. Tema: La Clavada

**Estrategia:** Atacar al rey en el centro

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

#### **Los objetivos a lograr son:**

\*Desarrollar la capacidad para atacar al rey en el centro que se desprenden de las aperturas estudiadas

\*Incrementar la profundidad en el cálculo concreto cuando se ataca al rey adversario

3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**Los objetivos a lograr son:**

- \*Aumentar el caudal teórico en cada jugador de acuerdo a su repertorio particular de aperturas.
- \*Subir el nivel práctico de los atletas y mejorar el nivel en el medio juego.
- \*Aumentar la capacidad de cálculo
- \*Análisis de partidas de torneo y corregir los errores de los atletas.
- \*Mejorar el repertorio individual de cada jugador.
- \*Mejorar la condición física

**Microciclo 11 17 al 23 marzo**

**Aproximación**

**Competencia:** Nacional Blitz III y Blitz IV  
Torneo Interno.

**Análisis de Partidas:** Jugadas en torneo de apertura por categorías y torneo interno

**Táctica:** Ejercicios modalidad a ciegas y convencionales. Tema: Los vistos anteriormente.

**Estrategia:** Valoración de la posición y Elaboración de Planes de acuerdo a las aperturas estudiadas y los finales que se desprenden de ellas.

**Chequeo Médico.**

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos
2. Flexibilidad, 5 minutos
3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**Los objetivos a lograr son:**

- \*Aumentar el caudal teórico en cada jugador de acuerdo a su repertorio particular de aperturas.
- \*Subir el nivel práctico de los atletas y mejorar el nivel en el medio juego.
- \*Aumentar la capacidad de cálculo
- \*Análisis de partidas de torneo y corregir los errores de los atletas.
- \*Mejorar el repertorio individual de cada jugador.
- \*Mejorar la condición física

**Microciclo 12 24 al 31 de Marzo**

**Aproximación.**

**Competencia:** Torneo Por Categorías

**Análisis de partidas:** realizadas en torneo.

**Táctica:** Células a Ciegas y convencional

**Torneo:** Blitz

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

**Estrategia:** Valoración de la posición y Elaboración de Plan  
**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (fútbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**Los objetivos a lograr son:**

\*mejorar cálculo de variante.

\*Valorar los planes de acuerdo a la estructura.

\*Mejorar la condición física

### **Microciclo 15 12 al 16 abril**

Semana Santa.

Se dejarán actividades a realizar en casa.

Partidas comentadas.

Test de Ejercicios.

Test de combinaciones de diferentes temas.

### **Microciclo 16 17 al 23 abril**

#### **Competitivo**

**Competencia:** Juegos Departamentales INDES

**Los objetivos a lograr son:**

Clasificar para la etapa nacional al 100% de los jugadores del grupo que entrenan, tanto masculino como femenino.

### **Microciclo 17 24 al 30 abril**

#### **Recuperativo**

**Competencia:**

**Análisis de Partidas:** Jugadas en los juegos departamentales

**Táctica:** Ejercicios de combinaciones modalidad convencional

**Estrategia:** Valoración de la posición y Elaboración de Plan

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (fútbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**Los objetivos a lograr son:**

**Competencia:** Torneo Interno , Blitz Oficial V

**E.M.**

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos
2. Flexibilidad, 5 minutos
3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**Los objetivos a lograr son:**

- \*Mejorar el cálculo de variantes.
- \*Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego
- \*Desarrollar la capacidad para jugar finales prácticos.
- \*Mejorar la condición física

### Microciclo 20 12 al 18 mayo.

#### Desarrollo

**Competencia:** Nacional Categorías 16 ovos.

Torneo interno.

**Análisis de Partidas:** Partidas oficiales y partidas de torneo interno

**Táctica:** La Desviación

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos
2. Flexibilidad, 5 minutos
3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**Estrategia:** Los planes más comunes en las aperturas.

**Apertura:** La Italiana.

La Apertura Alfil de Rey

**Los objetivos a lograr son:**

- \*Incrementar conocimiento de factores para valorar la posición.
- \*Aumentar capacidad de cálculo de variantes en las combinaciones.
- \*Incremento del caudal teórico en los planteamientos.
- \*Mejorar la condición física

**Periodo Competitivo**

**Etapas Competitivas**

**Junio 2018**

**MESOCICLO 6**

**Período preparatorio**

**Etapa especial**

**Microciclo 23 1 al 8 junio**

**Desarrollo**

**Competencias: Nacional Equipos**

**Calculo de variantes:**

**Estrategia:** Preparación de partidas

**Apertura:** Refuerzo de su repertorio tanto en apertura como en defensa

**Análisis de partidas:** Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**Los objetivos a lograr son:**

\*Lograr la clasificación de los mejores a nivel nacional.

\*Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.

\*Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego

\*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.

\*Análisis y corrección de partidas

\*Desarrollar confianza en los jugadores basados en su preparación para la competencia a enfrentar.

\*Mejorar la condición física

**Microciclo 24 del 9 al 15 junio**

**Especial**

**Desarrollo**

**Competencia:** Nacional Por Equipos  
Torneo Abierto

**Análisis de Partidas:** Jugadas en los juegos nacionales

**Táctica:** Ejercicios modo convencional, diferentes temas.

**Estrategia:** Desarrollo de partidas de alto nivel mundial y que son modelos a seguir.

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

**Microciclo 26 23 al 30 de junio**  
**Desarrollo.**

**Táctica:** Ejercicios Tema: Atracción.

**Estrategia:** Refuerzo de los repertorios de aperturas

Afinación del repertorio de los seleccionados tanto apertura como defensa

**Análisis de partidas.**

**Competencia:** Campeonato Nacional Por Equipos, Blitz VI

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**Los objetivos a lograr son:**

\* Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.

\* Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego

\* Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.

\* Análisis y corrección de partidas.

\* Mejorar la condición física

**Macro Ciclo 2.**

**Del 1 de julio del 2017 al 19 de diciembre del 2018**

**Competencias fundamentales:**

\* Campeonato Nacional Juvenil 2015

**Competencias Nacionales:**

- II Torneo Rápido 30 min
- Blitz VII
- Blitz VIII , IX y X
- Segundo Torneo Abierto

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**Los objetivos a lograr son:**

\*Subir el nivel estratégico y táctico del jugador.

\*Conocer y aplicar la técnica de la pareja de alfiles

\*Aplicar los temas tácticos de ataque sobre el rey adversario

\*Conocer variantes contra una defensa y como plantearse desde la apertura.

\*Mejorar la condición física

**Periodo preparatorio**

**Etapa especial.**

**Microciclo 29 14 al 20 julio**

**Desarrollo.**

**Competencia:** Torneo Interno II Ritmo de juego clásico

Análisis de partidas de torneo

**Calculo de variantes:** Resolución de ejercicios en modalidad convencional y a ciegas.

**Estrategia:** Finales. Como llegar del medio juego al final en posiciones favorables.

El poder individual de las piezas.

**Apertura:** Reforzar el repertorio individual de cada atleta.

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

### Microciclo 31 1 de agosto al 7 de agosto

#### **FIESTAS AGOSTINAS**

Se dejarán actividades a realizar en casa.  
Partidas comentadas.  
Test de Ejercicios

### Microciclo 32 8 al 14 de agosto

#### Desarrollo

**Competencia:** Torneo Abierto

**Análisis de partidas:** torneo interno modalidad convencional y a ciegas

**Táctica:** Test de Rayos "X" y test de "Bloqueo".

**Estrategia:** El "bloqueo" como arma en el juego posicional.

**Apertura:** Continuar reforzando el repertorio general e individual.

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (fútbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**TTE**

#### **Los objetivos a lograr son:**

- \* Afinación de los repertorios de aperturas de cada atleta
- \* Llegar a que los atletas estén en la mejor forma deportiva de cara a Codicader.
- \* Ver y estudiar el nivel técnico y táctico de los seleccionados.
- \* Corregir errores tanto tácticos como estratégicos.
- \* Mejorar la capacidad de respiración para evitar la fatiga y el stress en las partidas.
- \* Mejorar la rapidez del pensamiento con los torneos Blitz.
- \* Aumentar el caudal de conocimiento teórico
- \* Mejorar la condición física

### Microciclo 33 15 al 22 agosto

**Los objetivos a lograr son:**

- \*Mantener el nivel de cálculo de variantes y la visión combinatoria.
- \*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual, Mediante el análisis de las partidas en camaradería con poca presión.
- \* Lograr la recuperación física y mental de los jugadores después de la Competencia fundamental internacional.
- \*Mejorar la condición física

**Período preparatorio.**

**Etapas especiales**

**Septiembre 2018**

**MESOCICLO 9**

**Periodo Preparatorio**

**Especial**

**Microciclo 35 1 al 7 de septiembre**

**Desarrollo**

**Competencia:** II Torneo Abierto, Blitz X, Torneo 30mn.

**Táctica:** Células tanto de modo convencional como a la ciega. Temas varios.

**Estrategia:** Valoración de la posición y Elaboración de Plan

**Apertura:** Charlas sobre Aperturas y Defensas; estudio de manera personal con los diferentes atletas para afinar su repertorio, en vistas al nacional juvenil.

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**Análisis de partidas:** Jugadas en el II abierto.

**Los objetivos a lograr son:**

- \*Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria, mediante la técnica o modalidad A ciegas.
- \*Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego
- \*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.
- \*Mejorar la condición física

**Microciclo 36 8 septiembre al 14 septiembre**

**Desarrollo**

**Táctica:** Desarrollo de ejercicios de manera convencional. Tema: El Encaminamiento.

\*Mejorar la condición física

### Microciclo 38 22 septiembre al 30 septiembre

#### Desarrollo.

**Táctica:** Desarrollo de ejercicios de manera convencional.

Tema: El Bloqueo

**Estrategia:** El juego posicional. Apertura Doble Peón Dama

**Competencia** Torneo Nacional de Dobles

Torneo Interno Modalidad a Ciegas.

**Apertura: Cerradas.** El Gambito de Dama Rechazado.

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (fútbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**Análisis de partidas:** Jugadas en el II abierto

**Los objetivos a lograr son:**

\*Mejorar el cálculo de variantes de acuerdo a juegos cerrados.

\*Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego

\*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.

\*Mejorar la condición física

**Octubre 2018**

### **MESOCICLO 10**

### Microciclo 39 1 octubre al 5 octubre

#### Desarrollo.

**Táctica:** Desarrollo de ejercicios de manera convencional.

Tema: La Ruptura

**Estrategia:** El centro cerrado y el ataque sobre el flanco

**Apertura:** La Defensa Francesa

**Competencia:** II Torneo Activo

Torneo Interno a Ciegas.

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (fútbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

1. Calentamiento, 7 minutos
2. Flexibilidad, 5 minutos
3. Juego (fútbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**Análisis de partidas:** Jugadas en el torneo interno

**Los objetivos a lograr son:**

Mejorar el cálculo de variantes de acuerdo a juegos derivado de la apertura analizada

- \*Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego
- \*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.
- \*Aumentar el caudal teórico.
- \*Mejorar la condición física

**Período competitivo.**

**Etapa precompetitiva.**

**Microciclo 42 20 al 26 octubre**

**Aproximación.**

**Táctica:** Ejercicios de combinación.

Tema: Ataque al R enrocado largo

**Estrategia:** El Ataque con enroques opuestos

**Competencia:** Torneo interno temático.

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos
2. Flexibilidad, 5 minutos
3. Juego (fútbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**Los objetivos a lograr son:**

- \*Mejorar el cálculo concreto cuando se ataca al R.
- \*Entender cuando puedo atacar al R enrocado en flanco opuesto.
- \*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.
- \*Mejorar la condición física

**Microciclo 43 27 al 31 octubre**

**Aproximación**

**Táctica:** Desarrollo de ejercicios de manera convencional.

Tema: La Atracción

**Estrategia:** El valor de la iniciativa II

### **Microciclo 45 10 al 16 noviembre**

#### **Competitivo.**

**Táctica:** Desarrollo de ejercicios de manera convencional.

Tema: Encaminamiento y Mates en 2, 3, 4 jugadas

**Estrategia:** preparación de partidas contra rivales en turno

**Competencia:** Torneo Infanto Juvenil

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**Análisis de partidas:** Partidas realizadas en el juvenil

#### **Los objetivos a lograr son:**

\*Mantener y aumentar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.

\*Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego

\*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.

\*Prepararnos para ganar las diferentes categorías Infanto Juveniles.

\*Mejorar la condición física

### **Microciclo 46 17 al 23 noviembre**

#### **Competitivo.**

**Táctica:** Desarrollo de ejercicios de manera convencional.

Tema: Eliminación de la defensa y Mates inmediatos de reacción

**Estrategia:** preparación de partidas contra rivales en turno

**Competencia:** Torneo Infanto Juvenil

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**Análisis de partidas:** Partidas realizadas en el juvenil

#### **Los objetivos a lograr son:**

\*Mantener y aumentar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.

**Planificación:**

1. Calentamiento, 7 minutos
2. Flexibilidad, 5 minutos
3. Juego (fútbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**Los objetivos a lograr son:**

- \*Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.
- \*Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego
- \*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.
- \*Refuerzo de los conceptos obtenidos y aplicados.
- \*Mejorar la condición física

**Etapa especial.**

**Microciclo 49 8 al 22 diciembre**  
**Desarrollo.**

**Desarrollo de actividades de conocimientos generales**

- Competencias de dobles
- Análisis de las partidas
- Blitz de 10 y de 15 minutos

Torneos temáticos

**Condición física:** Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

**Objetivos:**

- Mantener un ambiente de familiaridad y amistad
- Mejorar los planes generales que se ven en las partidas analizadas
- Mantener el nivel de velocidad a diferentes modalidades.

**Microciclo 50 22 al 27 diciembre**

**Vacaciones de fin de año**

**Microciclo 51 27 diciembre al 31 diciembre 2018**

**Vacaciones de fin de año.**

El plan de entrenamiento no lleva diferencias entre los géneros ni las edades en las categorías respectivas, debido que la experiencia nos ha enseñado que en esta disciplina, eso no es impedimento para el atleta, ya que se puede trabajar de igual manera con ambas categorías y géneros; aunque si existirá una separación en cuanto a sus eventos de acuerdo a las edades en las cuales se han establecido sus respectivas competencias. Un ejemplo de lo expuesto anteriormente es el atleta Daniel Arias quien a sus 12 años logró llegar a la categoría más alta del país, y quien actualmente es miembro de la Selección Nacional Mayor y a la vez era seleccionado de Codicader sub 17; de igual manera tenemos a las atletas WMF Andrea Ortéz y WCM Marjorie Herrera quienes con 16 años cumplidos pertenece tanto a la selección Codicader sub 17 y la Selección Mayor Femenina en las cuales han ganado oros, y al MF Moisés Melara quienes recién cumplidos los 16. Las jugadoras anteriormente mencionadas ya son miembros de la selección mayor habiéndonos ya representado incluso en una Olimpiada mundial y Centroamericanos de Ajedrez Categoría Mayor. También nos podemos remitir a otros casos anteriores como es el de la M.I. Lorena Zepeda quien en sus primeros pasos para lograr ascender lo hizo siendo menor de 10 años y enfrentándose a atletas masculinos sin ser eso un problema en materia de género, sino todo lo contrario le ayudó para su desarrollo ajedrecístico.

Uno de los factores más importantes es la bien cimentada base de conceptos y de conocimientos obtenidos aun antes de ser juvenil. Y con bases bien fundamentadas no existe una diferencia entre géneros y edades en cuanto a conocer y realizar planes, ni en cálculo de combinaciones.

Igual caso pasa con las atletas femeninas las cuales muchas de ellas llegan a ser más agresivas en su juego que algunos atletas masculinos, y el no colocarles separación con los atletas masculinos (en sus competencias y obviamente en sus entrenos) les ayuda más en su propio desarrollo de combatividad.

El hecho de que los entrenos se realizan en forma colectiva o grupal, permite desarrollar el plan de acuerdo a temas generales (estrategia y táctica general), lo que evita el tener planes individuales para cada atleta. Sin embargo, desarrollaremos planes por grupo de acuerdo a algunas debilidades y fortalezas observadas que tengan en común algunos atletas, y a la afinidad de sus repertorios en las aperturas y defensas.

**Se hace énfasis en cuanto a la continua práctica de blitz** luego de cada entreno, ya que se practica con ello las aperturas estudiadas de las que desprenden los planes del medio juego y a los tipos de finales que se puedan dar de una manera rápida lo que conlleva a ganar tiempo en el reloj y poder ganar la partida por tiempo. **La práctica de esta modalidad es muy importante ya que ahora existe la opción de ganar medallas de oro al igual que en la modalidad clásica.** Se ha programado, además, el competir en los juegos blitz para foguearse con los más rápidos del país y así aumentar la velocidad de los preseleccionados.

### III. Cronogramas de test.

Micro ciclo	Test	Fecha
4	Táctico y Estratégico	27 al 31 de enero
18	“ “	1 al 4 de mayo
21	“ “	19 al 25 de mayo

En este cronograma se refleja en escalas del 1 al 10 en base a un total de horas por microciclo de 20 horas a la semana

Microciclo	rango	horas	etapas
1	7	14 horas	general
2	7	13 horas	general
3	6	12 horas	especial
4	6	12 horas	especial
5	6	11 horas	especial
6	4	08 horas	especial
7	4	08 horas	especial
8	4	08 horas	especial
9	4	08horas	especial
10	4	08horas	especial
11	3	06 horas	precompetitiva
12	3	06 horas	competitiva
13	3	06 horas	competitiva
14	3	06 horas	competitiva
15	1	02 horas	Semana Santa
16	1 Departamentales	02 horas Departamentales	Competitiva
17	7	14 horas	Recuperativo
18	7	13 horas	general

41	4	08 horas	especial
42	2	06 horas	precompetitivo
43	3	06 horas	precompetitivo
44	1 Campeonato Nacional Juvenil	02 horas Campeonato Nacional Juvenil	competitivo
45	1 Campeonato Nacional Juvenil	02 horas Campeonato Nacional Juvenil	competitivo
46	1 Campeonato Nacional Juvenil	02 horas Campeonato Nacional Juvenil	competitivo
47	7	14 horas	general
48	7	13 horas	especial
49	6	12horas	Especial
50	0	0	descanso total
51	0	0	descanso total

Cronograma de **intensidad** de acuerdo a los temas de **apertura, estrategia, finales y ejercicios de combinación**; estos en base a 20 horas por cada microciclo y en un rango del 1 al 10.

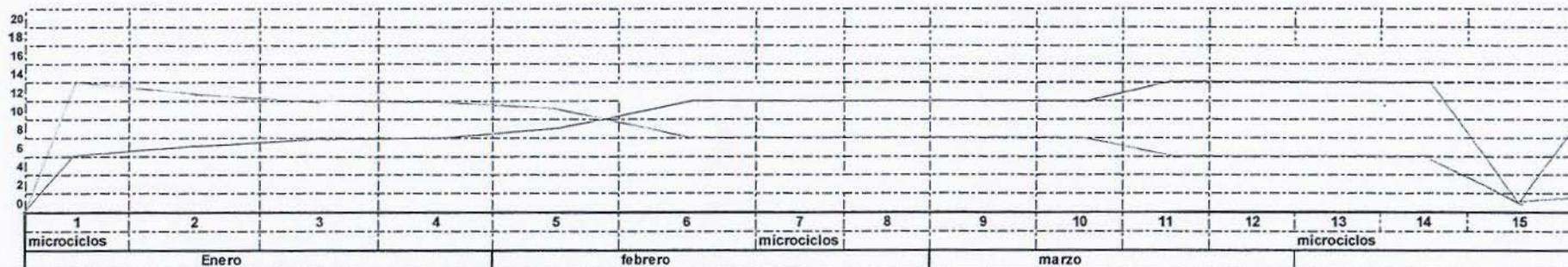
microciclo	rango	horas	Etapas
1	3	06 h	general
2	3	07 h	general

24	4	08 h	especial
25	4	08 h	especial
26	4	8 h	especial
27	4	8 h	especial
28	4	8 h	especial
29	6	12 h	especial
30	6	12 h	especial
31	2	3 h	Fiestas Agostinas
32	6	12 h	especial
33	6	12 h	especial
34	6	12 h	especial
35	6	12 h	especial
36	6	12 h	especial
37	6	12 h	especial
38	6	12 h	especial
39	6	12 h	Especial
40	6	12 h	Especial
41	6	12 h	Especial
42	7	14 h	Precompetitivo
43	7	14 h	Precompetitivo

2	Josué Melara			
3	Karla Henríquez Alas	1519	3 años	
4	Alejandra Mayen	Rating en a	2 años	
5	Mónica Nicole Rivera	1500	1 año	
6	Juan Marcos Quijano	1792	4 años	
7	Camilo Medrano	1845	4 años	
8	Camilo Villalta Mendoza			
9	Yanci Rodríguez			
10	Walter Calderón	1556	2 años	
11	Jonathan García	1569	2 años	
12	Dalila Barahona			
13	Manuel Meléndez			

	sólo un plan.	repertorio de aperturas. Reforzar la herramienta de búsqueda de jugadas candidatas
--	---------------	---

PRIMER MACROCICLO DEL 6 DE ENERO AL 30 DE ABRIL 2018										
Macrociclo	Preparatorio					Competitiva				
Períodos	Preparatorio					Competitiva				
Etapas	Preparatorio					Competitiva				
Mesociclos	Preparatorio					Competitiva				
Tipo de Microciclo	Preparatorio					Competitiva				
No. Microciclos	Preparatorio					Competitiva				
Semanas	Preparatorio					Competitiva				
Test Pedagógico	Preparatorio					Competitiva				
Preparación Técnica	Preparatorio					Competitiva				
Simultáneas	Preparatorio					Competitiva				
Blitz Temáticos	Preparatorio					Competitiva				
Análisis de partidas	Preparatorio					Competitiva				
Preparación Táctica	Preparatorio					Competitiva				
Ejercicios combinacion	Preparatorio					Competitiva				
Preparacion Sicologica	Preparatorio					Competitiva				
Dinámicas	Preparatorio					Competitiva				
Condición Física	Preparatorio					Competitiva				
Charlas motivacionales	Preparatorio					Competitiva				
Convivios	Preparatorio					Competitiva				
Preparacion Teórica	Preparatorio					Competitiva				
Apertura	Preparatorio					Competitiva				
Estrategia Ajedrecista	Preparatorio					Competitiva				
Finales	Preparatorio					Competitiva				
Exámenes Médicos	Preparatorio					Competitiva				
Reglamento FIDE	Preparatorio					Competitiva				
Torneos fin de semana	Preparatorio					Competitiva				
Volúmen	Preparatorio					Competitiva				
Intensidad	Preparatorio					Competitiva				
	ENERO		FEBRERO			MARZO				ABRIL
	O	O				A	A	C	C	
No. Microciclos	1	2				11	12	13	14	
Semanas	5	13				17	24	1	7	
	12	19				23	31	6	11	
Preparación Técnica										
Simultáneas	3h	1h								
Blitz Temáticos	3h	3h				3h	3h	3h	3h	
Análisis de partidas		4h				4h	4h	4h	4h	
Preparación Táctica										
Ejercicios combinacion	6h	7h				4h	4h	4h	4h	
Preparacion Sicologica										
Dinámicas										
Condición Física	1h	1h				1h	1h	1h	1h	
Charlas motivacionales	1h					1h	1h	1h	1h	
Convivios	1h							1h	1h	
Preparacion Teórica										
Apertura	1h	1h				2h	2h	2h	2h	
Estrategia Ajedrecista	3h	1h				3h	3h	3h	3h	
Finales	1h	1h				1h	1h	1h	1h	
Exámenes Médicos										
Reglamento FIDE		1h				1h	1h	1h	1h	
Torneos fin de semana	Revisión de rating		Campeonato Nacional Femenino		I Torneo Abierto	Blitz I	Blitz Clasf.	Nac Por Categorías		Departament
Volúmen	14h	13				6h	6h	6h	6h	
Intensidad	6h	7h				14h	14h	14h	14h	



volumen  
intensidad

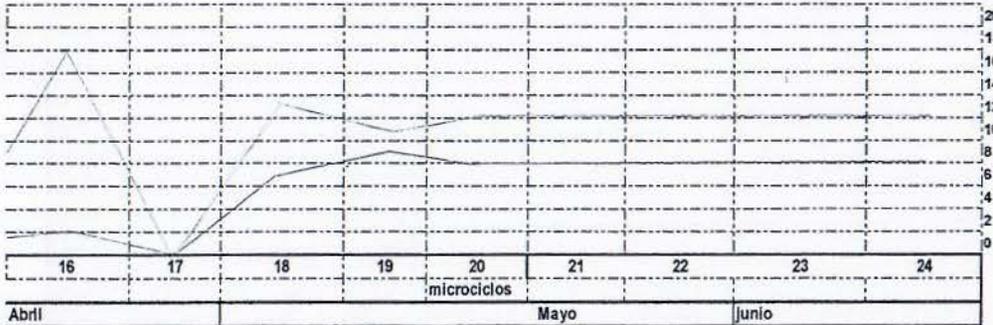
NOMENCLATURA: CH: CHOQUE  
O : ORDINARO  
D : DESARROLLO  
A: APROXIMACION  
E: ESTABILIZADOR  
C: COMPETITIVO  
R: RECUPERATORIO

EM. EXAMEN MEDICO  
TS: TEST SICOLOGICO  
TTE: TEST TACTICO ESTRATEGICO

Nomenclatura: Las horas de intensidad en los micros van resalta

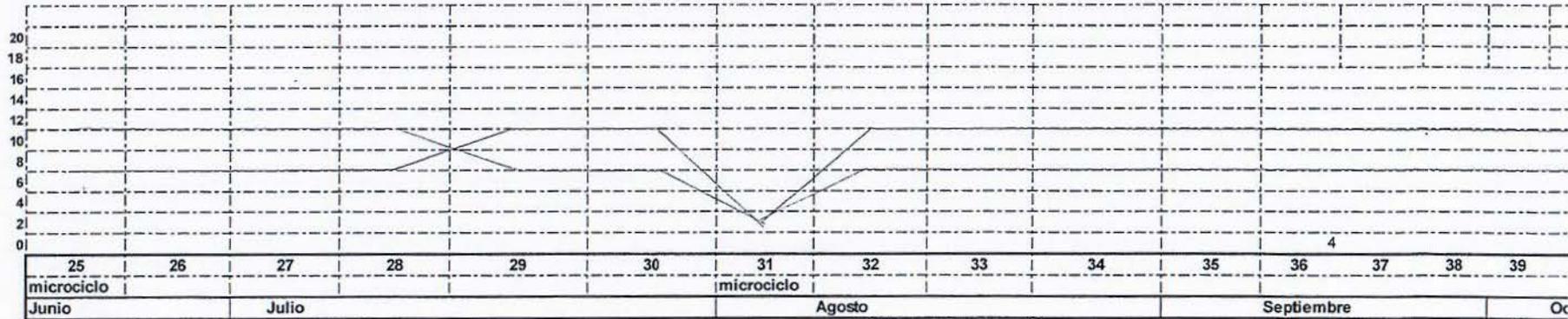
		Preparatorio	
Competitiva	General		
C	O	MAYO	JUNIO
16	18		
17	1		
23	4		
JUEGOS	FTE		
DEPART.			
INDES	1h		
1h	3h		
5h	4h		
2h	5h		
1h			
1h	1h		
1h			
	1h		
3h	1h		
4h	1h		
1h	1h		
1h	1h		
tales		Blitz V	Nac. Equipos.
2h	13		
18h	7h		

- Test Pedagógico
- Preparación Técnica
- Simultáneas
- Blitz
- Análisis de partidas
- Preparación Táctica
- Ejercicios combinacion
- Preparacion Sicologica
- Dinámicas
- Condición Física
- Charlas motivacionales
- Convivios
- Preparacion Teórica
- Apertura
- Estrategia/Preparacion
- Finales
- Reglamento FIDE
- Torneos fin de semana
- Volúmen
- Intensidad



das en negrita.

Macro ciclo		SEGUNDO MACROCICLO DEL 1 DE MAYO AL 23 DE DICIEM				
Periodos	Preparatorio					Preparatorio
Etapas						
Mesociclos	JULIO		AGOSTO		SEPTIEMBRE	OC
Tipo de Microciclo						D
Microciclos						31
Semanas						1 7
Test Pedagógico						
Preparación Técnica						
Simultáneas						Feriado
Blitz Temáticos						
Análisis de partidas						
Preparación Táctica						Ppr
Ejercicios combinacion						3h
Preparacion Sicologica						
Dinámicas						
Condición Física						
Charlas motivacionales						
Convivios						
Preparacion Teórica						
Apertura						Fiestas
Estrategia Ajedrecistica						3h
Finales						
Exámenes Médicos						
Reglamento FIDE						Agostinas
Comp. fin semana	Blitz VI		Blitz VII		Blitz VIII, IX	II Abierto Nacional
Volúmen						2h
Intensidad						3h



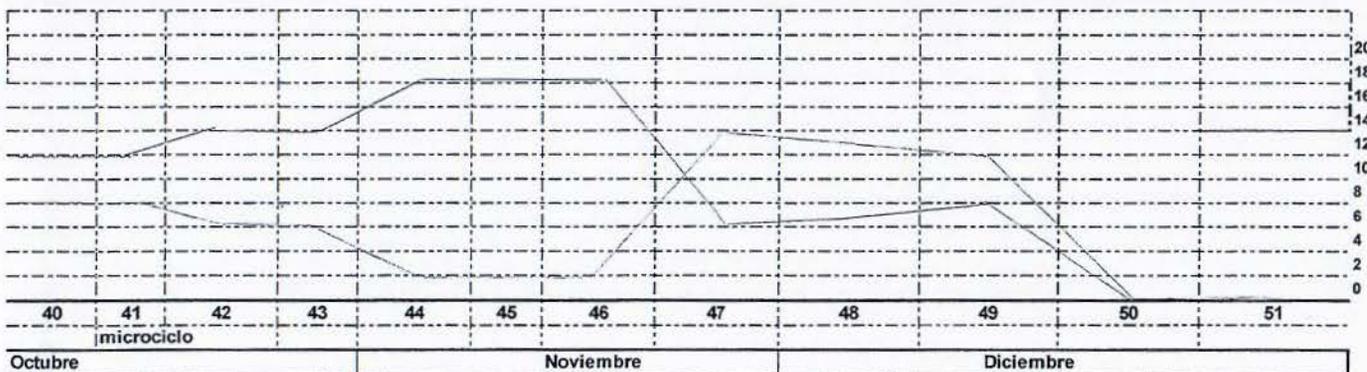
volumen  
 Intensidad

NOMENCLATURA: CH: CHOQUE    A: APROXIMACION    R: RECUPERATORIO    EM. EXAMEN MEDICO  
 O : ORDINARO    E: ESTABILIZADOR    TS: TEST SICOLOGICO  
 D: DESARROLL(C: COMPETITIVO    TTE: TEST TACTICO ESTRATEGICO  
 R: ECUPERACION

Nomenclatura: Las horas de intensidad en los micros van resaltadas en negrita

# NOVIEMBRE DEL 2018

NOVIEMBRE DEL 2018								Macrociclo	
Competitivo						Tránsito	General		Periodos
Precompetitivo		Competitiva			Rec.Activa			Etapas	
OCTUBRE		NOVIEMBRE					DICIEMBRE		Mesociclos
A	A	C	C	C		R		Tipo de Microciclo	
42	43	44	45	46		47	48	Microciclos	
20	27	1	10	17		24	1	Semanas	
26	31	9	16	23		30	7	Test Pedagógico	
		Campeonato Nac. Juvenil						Preparación Técnica	
						1h	1h	Simultáneas	
3h	3h	1h	1h	1h		3h	3h	Blitz Temáticos	
4h	4h	5h	5h	5h		3h	4h	Análisis de partidas	
								Preparación Táctica	
4h	4h	2h	2h	2h		3h	7h	Ejercicios combinacion	
								Preparacion Psicologica	
		1h	1h	1h		1h		Dinámicas	
1h	1h	1h	1h	1h		1h	1h	Condición Física	
1h	1h	1h	1h	1h				Charlas motivacionales	
								Convivios	
								Preparacion Teórica	
2h	2h	3h	3h	3h		2h	1h	Apertura	
3h	3h	4h	4h	4h		2h	1h	Estrategia Ajedrecística	
1h	1h	1h	1h	1h		1h	1h	Finales	
								Exámenes Médicos	
1h	1h	1h	1h	1h		1h	1h	Reglamento FIDE	
Blitz X		Cam Nac Infanto Juvenil				Torneo Navideño		Comp. fin semana	
6h	6h	2h	2h	2h		14h	13	Volúmen	
14h	14h	18h	18h	18h		6h	7h	Intensidad	



**PRIMER MACROCICLO DEL 6 DE ENERO AL 30 DE ABRIL 2018**

Macrociclo	PRIMER MACROCICLO DEL 6 DE ENERO AL 30 DE ABRIL 2018																				Competitiva	Rac. Aut.	Genera												
Periodos	Preparatorio															Competitiva																			
Etapas	General		Especial			Especial			Especial			Especial			Precompetitiva																				
Mesociclos	ENERO					FEBRERO					MARZO					ABRIL																			
Tipo de Microciclo	O	D	D	D	D	D	D	D	D	A	A	A	A	A	C	C	C	C	R																
No. Microciclos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20															
Semanas	5	13	20	27	1	10	17	24	1	10	17	24	1	7	14	21	28	5	12	19															
Test Pedagógico	12	19	26	31	9	16	23	28	9	16	23	31	6	11	18	23	30																		
Preparación Técnica																JUEGOS DEPART. INDES																			
Simultáneas	3h	1h			1h	1h	1h	1h	1h	1h										1h															
Blitz Temáticos	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h															
Análisis de partidas	4h	5h	5h	5h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h															
Ejercicios combinación	6h	7h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h															
Preparación Psicológica																																			
Dinámicas																																			
Condición Física	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h															
Charlas motivacionales	1h		1h	1h							1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h															
Convivios	1h				1h						1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h															
Preparación Teórica																																			
Apertura	1h	1h	2h	2h	3h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h															
Estrategia Ajedrecista	3h	1h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h															
Finales	1h	1h	1h	1h	1h	2h	2h	2h	2h	2h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h															
Exámenes Médicos																																			
Reglamento FIDE	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h															
Torneos fin de semana	Revisión de ratings					Campeonato Nacional Femenino					I Torneo Abierto					Blitz I					Blitz Clasy.					Nac Por Categorías					Departamentales				
Volumen	14h	13	12h	12h	11h	9h	9h	9h	9h	9h	9h	9h	9h	9h	9h	9h	9h	9h	9h	9h															
Intensidad	6h	7h	8h	8h	9h	12h	12h	12h	12h	12h	12h	12h	12h	12h	12h	12h	12h	12h	12h	12h															



volumen  
Intensidad

NOMENCLATURA CH: CHOQUE  
O: ORDINARIO  
D: DESARROLLO  
A: APROXIMACION  
E: ESTABILIZADOR  
C: COMPETITIVO

R: RECUPERATORIO

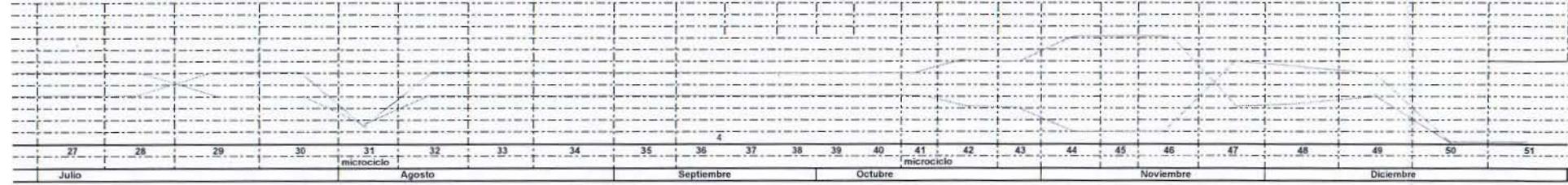
EM: EXAMEN MEDICO  
TS: TEST SICOLOGICO  
TTE: TEST TACTICO ESTRATEGICO

Nomenclatura: Las horas de intensidad en los micros van resaltadas en grinta.



**SEGUNDO MACROCICLO DEL 1 DE MAYO AL 23 DE DICIEMBRE DEL 2018**

Microciclo	Preparatorio														Competitivo			Tránsito	Preparatorio		Tránsito					
	Especial							Especial							Precompetitivo			Rec. Activa	General		Especial	Descanso Total				
	JULIO							AGOSTO							SEPTIEMBRE			OCTUBRE			NOVIEMBRE			DICIEMBRE		
26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	
23	4	5	14	21	7	8	16	23	1	8	15	22	1	6	13	20	27	1	10	17	24	1	8	22	27	
30	7	13	20	31	1	14	22	31	7	14	21	30	5	12	19	26	31	9	16	23	30	7	21	26		
TS	TTE					TTE								TTE												
1h			1h	1h	Feriado	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h							1h	1h				
3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	
5h	5h	5h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	
3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	
1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	
2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	
3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	
1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	
1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	
2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	
3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	
1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	
1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	
12h	12h	12h	8h	9h	3h	6h	8h	8h	8h	8h	8h	8h	8h	8h	8h	8h	8h	8h	8h	8h	8h	8h	8h	8h	8h	
8h	8h	8h	12h	12h	3h	12h	12h	12h	12h	12h	12h	12h	12h	12h	12h	14h	14h	18h	18h	18h	6h	7h	8h	8h		



**volumen** NOMENCLATURA CH: CHOQUE A: APROXIMACION R: RECUPERATORIO EM: EXAMEN MEDICO  
**Intensidad** O: ORDINARIO E: ESTABILIZADOR TS: TEST SICOLOGICO  
 D: DESARROLL C: COMPETITIVO TTE: TEST TACTICO ESTRATEGICO  
 R: ECUPERACION

Nomenclatura: Las horas de intensidad en los micros van resaltadas en negrita