

## MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO 2016

## Rama Sub 17 y Mayor

Inicio del Macrociclo

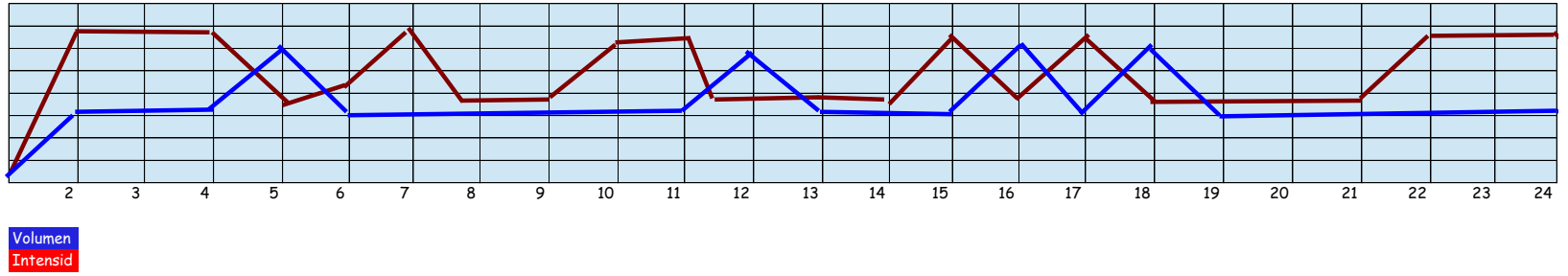
4 de ene de 16

Finalización del Macrociclo:

19 de dic de 16

Meses	Enero			Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Jun				
Etapas de los Mesociclos	Preparación General							Practica general				Practica especial		Pre práctica especial		Pre Esp		Practica Comp						
Competencias	Mesociclo introductorio			Mesociclo Basico				mesociclo complementario				Mesociclo intermedioA				Mesociclo Competitivo				Mesociclo				
Microciclos	1ordina	2ardi	ordinario	4ajuste	5comp	6ajuste	7ajuste	8carg	9ajust	10comp	11Ajuste	12carga	13activa	14comp	15activa	16carga	17recu	18impacto	19comp	20comp	21comp	22recupe	23recu	
Fechas de las semanas	09/ene	18/ene	25/ene	01/feb	08/feb	15/feb	22/feb	01/mar	08/mar	15/mar	22/mar	29/mar	05/abr	12/abr	19/abr	26/abr	03/may	10/may	17/may	24/may	31/may	07/jun	16/jun	
semanas	15/ene	22/ene	29/ene	05/feb	12/feb	19/feb	26/feb	05/mar	15/mar	22/mar	29/mar	04/abr	11/abr	18/abr	25/abr	02/may	09/may	16/may	23/may	30/may	06/jun	15/jun	22/jun	
Volumen en Horas Semanal	28	28	28	20	28	20	20	20	20	28	20	28	28	28	20	20	20	20	28	28	28	20	20	
Volumen ( minutos) por semana	1680'	1680'	1680'	1200'	1680'	1200'	1200'	1200'	1200'	1680'	1200'	1200'	1200'	1200'	1200'	1200'	1200'	1200'	1680'	1680'	1680'	1200'	1200'	
Compet. Fundamentales y pract	CP	C.P.	C.P.		CP					CP				CP					CF					
Aperturas				300'		200'	300'	400'	300'		300'	100'	250'		200'	200'	200'	200'				300'	300'	
Finales				300'		200'	200'	240'	300'		100'	340'	200'									100'		
Ejer. Combinaciones (táctica)						200'		100'	200'			100'	200'		200'	200'	400'	200'				300'	100'	
Ej. Finales																								
partidas de entrenamiento simultaneas											200'	100'	250'			200'	100'	200'						
partidas rápidas (blitz)									100'			100'					100'	100'					100'	
Partidas ajedrez activo																								
Análisis de partidas				600'		600'					300'				600'			100'				300'	300'	
Preparación psicológica								100'	100'			60'	100'				100'	100'						
P. Física								100	60	60	100		100'		100		100					100	100	
Preparación Estratégica								400	300	140		100			200									
Test								100	100	100		100	300	100		100	200	200	200				100	300
otras actividades																								
Total	1680'	1680'	1680'	1200	1680	1200	1200	1200	1200	1680	1200	1200	1200	1680	1200	1200	1200	1200	1680	1680	1680	1200	1200	
	2																							
	1																							
Test Médicos	1												2					3						
Test Pedagógicos	1							2						3				4						

Competencias	1	torneo Revisión de Rating	09 DE ENERO AL 10 DE FEBRERO
	2	CAMPEONATO NACIONAL POR CATEGORIAS	20 FEBRERO AL 12 MARZO
	3	FINALES WIMBLEDON POR CATEGORIAS	19 MARZO AL 16 DE ABRIL
	4	Torneo Continental Absoluto	22 mayo al 6 junio
	5	Centro Americano EstudiantilSub17	septiembre -
	6	Campeonato Centroamericano y el Caribe U20	17/09 30/09
	7	42 Olimpiada Chess World Olimpiada Baku	17 /09 30 /09
	8	TORNEO sub zonal Panama	01/11 al 07/11
	9	Torneo Internacional OPEN Chess	5 al 11 diciembre



Junio	Julio					Agosto					Septiembre					Octubre					Noviembre					DICIEMBRE	
Prep. Gral.	P. esp.	Prac. Especial			Practica Especial			Prep. Compet		Prac. Compet.			Periodo Transitorio					Preparación General									
complementario		Mesociclo intermedio A					Mesociclo intermedio B					mesociclo Competitivo			Mesociclo intermedioA			Mesociclo competi		Mesiciclo BASICO							
24ajust	25carg	26imp	27recup	28acti	29ajuste	30acti	31impac	32recu	33imp	34acti	35com	36comp	37comp	38comp	39recup	40ajuste	41activ	42impac	43comp	44recup	45ajuste	46activ	47impac	48comp	49ajust		
23/jun	30/jun	07/jul	14/jul	21/jul	28/jul	04/ago	11/ago	17/ago	24/ago	31/ago	07/sep	14/sep	21/sep	27/sep	04/oct	11/oct	18/oct	25/oct	01/nov	08/nov	15/nov	22/nov	29/nov	06/dic	13/dic		
29/jun	06/jul	13/jul	20/jul	27/jul	03/ago	10/ago	17/ago	24/ago	31/ago	07/sep	14/sep	21/sep	25/sep	03/oct	10/oct	17/oct	24/oct	31/oct	07/nov	14/nov	21/nov	28/nov	05/dic	12/dic	19/dic		
20	20	20	28	28	20	20	20	20	20	20	28	28	28	28	20	20	20	20	28	20	20	20	28	20	20		
1200'	1200'	1200'	1200'	1200'	1200'	1200'	1200'	1200'	1200'	1200'	1680'	1680'	1680'	1680'	1200'	1200'	1200'	1200'	1680'	1200'	1200'	1200'	1200'	1680'	1200'		
									base		CF	CP	CF				base	CF					CP				
300'			600'	200'	200'		200'		200'	300'					600'	100'	200'				600'	200'	400'	300'			
	600'	600'		200'													200'						100'		300'		
	200'	200'	400'	400'	200'	400'	100'	300'	200'	200'							200'				200'	200'	200'				
	200'																						200'				
		200'		300'	200'		200'	300'								600'					200'	200'			480'		
					200'	200'	200'																				
					200'	200'	100'														100'		200'		300'		
					200'	200'	100'																				
700'					200'	200'	100'	600'		300'					600'	100'				600'	300'						
100'	120'																					100'					
100	80			100					100	100					100							100	100		120		
		200	200						100	100					100	200						100	100				
							200			100					200	400					200	100					
1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1680	1680	1680	1680	1200	1200	1200	1200	1680	1200	1200	1200	1200	1680	1200		
						40																					
					4									5													
	5					6							7												20		

VOLÚMENES TOTALES
66000

