



info@accestenis.com  
 (+34) 610074906  
 www.accestenis.com



### SERVICIO PREPARACIÓN FÍSICA ONLINE ACCESTENIS



Jugador/Club	Rodrigo Santiago Arráez
Nacimiento (edad)	27/07/2005 (15 años)
Categoría - Nivel	Cadete - Torneos a nivel nacional (RFET, Marca, Mutua)
Ranking (puntos)	324 RFET (1496 puntos)



Entrenador asignado	Yahir Alcolea Salido
Plan en curso	Del 1 de abril al 1 de mayo de 2021
Comienzo del plan	1 de abril de 2021
Meses completados	1 (18 meses previos como entrenador y preparador físico de tenis)

### OBJETIVOS DE ENTRENAMIENTO

1. Mejorar la movilidad específica en pista para llegar mejor plantado a bolas en carrera
2. Desarrollar las capacidades físicas básicas, especialmente velocidad y fuerza para prevenir lesiones
3. Mayor explosividad específica para tardar menos en los primeros pasos de salida y de recuperación

### ESTRUCTURA DE ENTRENAMIENTO (plan 5/6 sesiones semana según microciclos)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Velocidad	Fuerza	Pliometría	Resistencia	Fuerza	Agilidad	Descanso
Hombro/abdomen	Rodilla/codo/columna	Tobillo/cad/muñ	Hombro/abdom	Cadera/rod/muñ	Flexi hombro/cadera	

### DESCRIPCIÓN ENTRENAMIENTO MENSUAL

Hola Rodrigo. Empezamos con el trabajo online de preparación física. Vas a ver que el funcionamiento es muy sencillito y que en la siguiente página tienes todos los entrenamientos por día. No tiene más misterio. Además partimos con la ventaja de que todos los ejercicios ya sabes hacerlos. Cuando añadamos algo nuevo que no hayas hecho antes en la página de los entrenamientos tendrás un enlace a un vídeo donde explico el circuito o ejercicio, pero por ahora no hay nada nuevo a la vista a corto plazo.

En cuanto este mes está ubicado dentro del mesociclo de realización por lo que los microciclos son de activación y competitivos, lo que conlleva a intensidades altas pero volúmenes bajos. Verás en la página de periodización que tienes una fila entre los gráficos que pone RPE-semanal. Aquí hay un valor entre 1 y 10 que es la dureza del entrenamiento. Como te dije en la llamada es conveniente que el entrenamiento que hagas de tenis se ajuste relativamente a esto, dado que estos RPE vienen marcados por las competiciones y la única manera de conseguirlo es no acumular fatiga en semanas previas. Aquí puedes fijarte en la línea amarilla y azul de esta página (periodización), que nos marca el volumen e intensidad. La intensidad es muy fácil subirla o bajarla en entrenamientos. Por el contrario, el volumen, si se entrenan las mismas horas todos los días como nosotros hemos hecho (salvo en impacto que si que entrenábamos algo más los fines), la forma de hacer más o menos volumen es con ejercicios más o menos largos y con más o menos descanso entre repeticiones y ejercicios. Al final lo más sencillito es guiarse por el RPE-semanal y que tu sientas que si pone una semana 6 pues sea más o menos eso.

En cuanto a las capacidades trabajadas, en la hoja de periodización si quieres saber más abajo ponen las que correspondes, así como en la cuarta y quinta hoja el valor exacto del 1-10 tanto de volúmenes e intensidades como de RPE-Sesión de cada uno de los días.

Para este mes tenemos los dos regionales por lo que como sábado seguro y domingo probablemente alguno juegues, tienes en rojo en los entrenamientos como haríamos el día de descanso de la semana siguiente. También si se descansara, el entrenamiento de ese lunes de velocidad se recuperaría en parte los viernes.

Para terminar decirte que después del regional cadete la siguiente semana lo previsto era no jugar nada y la semana del 3-9 de mayo jugar el Marca de Ceuta. Para mí este torneo era muy importante pues es de los pocos que encajaban dentro de la planificación en fases competitivas y que se jugaba en dura y fuera de la costa (te va peor por tu juego). Entonces pues decirme luego si iras o si no, para yo preparar los entrenamientos del siguiente mes.

En cuanto a comunicarme si sigue no esperes a decirmelo el último día del mes al igual que los torneos que se van a jugar. Como ya sabías y como ahora ves, esto lleva su trabajo por lo que si me lo dices el último día, no me da tiempo a preparar el mes al instante. Decirte también que las dudas intenta dejarlas solucionadas antes de cada semana, pues con la gente que llevo el asesoramiento online lo hacemos así, pues si el miércoles tienes una duda y me escribes puedes pillarme en pista o sin trabajar y no poder decirte hasta el día siguiente, por eso es importante que cuando recibas esto le echas un vistazo a todo, por si hay dudas con los entrenamientos. Los preventivos de la primera semana son la misma estructura temporal todo el mes.

Atope por los entrenamientos y mucha suerte en los regionales. En el Junior ya te vere! Dale duro!!



info@accestennis.com  
(+34) 610074906  
www.accestennis.com



info@accestennis.com  
(+34) 610074906  
www.accestennis.com



ABRIL-2021

SEMANA 29/03 al 04/04		DÍA DE LA SEMANA						
SEMANA ENTR. 27	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
MICROCICLO Activación 5								
<b>EJERCICIOS PROPUESTOS</b>	3 vueltas circuito aceleración + 4 sprint cuesta con rueda 20m al 100% con 2' de descanso	4 x 8 explosivos: - press banca (balón hacia arriba) - sentadilla salto con barra - balón contra el suelo - balón al cielo * De momento todo con balón 3kg	Calentam. comba y saltos vallas 3 x Circuito pliometría ( <i>resistida</i> ): - 6 saltos - 12 reactividad *Saltos 2º escalón, pies juntos/split rampa hacia arriba y sentadilla salto, rueda círculo de la	Método sprint repetidos: 4 bloques de 5 sprint de 6" con cambio dirección cada 7/8m, con 30" descanso entre sprint y 3' entre bloques	4 x 8 explosivos: - press banca (balón hacia arriba) - split salto con barra - balón contra el suelo - balón al cielo * Todo con balón 3kg * 2 series de fuerza de hombro	2 series de circuito de agilidad: - sin sprint ida y vuelta - estrella completa *Una sola vez cada ejercicio en cada serie	Descanso	
SEMANA 05/04 al 11/04		DÍA DE LA SEMANA						
SEMANA ENTR. 28	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
MICROCICLO Competitivo 5								
<b>EJERCICIOS PROPUESTOS</b>	2 vueltas circuito desaceleración + 2 vueltas circuito V. reacción (Incluye laser, bola z, el de coger antes 2º bote, números y el de poner la mano encima del otro y cogerla antes de tocar el suelo)	4x 8 explosivos semana anterior pero con barra En prees banca es el de lanzar la barra contra la tierra Peso muerto balón cielo con 5kg (Calienta bien abdomen)	Bloque 1 y 3 x pliometría ( <i>asistida</i> ): Bloque 2 pliometría ( <i>resistida</i> ) Asistida: split rampa abajo, grada desde arriba dejar caer más rebote máximo rápido. 6 saltos/12 react.	Mismo entreno semana anterior pero sprint de 4" con 20" descanso entre sprint y 4' entre bloques	3 x 8 lanzamientos balón med. 3kg: - derecha -contra suelo - revés - saque balón 0,5kg + 1 vuelta circuito V. de reacción	<b>Regional Junior</b>	<b>Regional Junior</b>	
SEMANA 12/04 al 18/04		DÍA DE LA SEMANA						
SEMANA ENTR. 29	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
MICROCICLO Activación 6								
<b>EJERCICIOS PROPUESTOS</b>	3 vueltas circuito desaceleración + 3 vueltas velocidad de reacción <i>*Si juegas domingo semis o final descansamos</i>	Entrenamiento semana anterior	Bloque 1 y 3 pliometría asistida Bloque 2 y 4 pliometría resistida * 6 saltos y 12 reactividad + 2x Pliometría brazos (flexiones puerta, balón con goma contra suelo y saque terraza)	Método sprint repetidos: 4 bloques de 5 sprint de 6" con cambio dirección cada 7/8m, con 30" descanso entre sprint y 3' entre bloques	2 series de circuito de agilidad: - sin sprint ida y vuelta - estrella completa *1 sola vez cada ejercicio por serie <i>*Si el lunes descansas, haces al acabar agilidad 2 vueltas de cada circuito de velocidad del lunes</i>	4 x 8 lanzamientos balón med. 3kg: - derecha -contra suelo - revés - saque balón 0,5kg	Descanso	
SEMANA 19/04 al 25/04		DÍA DE LA SEMANA						
SEMANA ENTR. 30	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
MICROCICLO Competitivo 6								
<b>EJERCICIOS PROPUESTOS</b>	Calentamiento 10' escalera 4 vueltas velocidad de reacción 4 media estrella con 2' descanso	3 x 8 lanzamientos balón med. 3kg: - derecha -contra suelo - revés - saque balón 0,5kg	Bloque 1 y 3 pliometría asistida Bloque 2 pliometría resistida * 5 saltos y 10 reactividad + 2x Pliometría brazos (flexiones puerta, balón con goma contra suelo y saque terraza)	12 series de 6 bolas al 100% / 1'	3 x 6 lanzamientos balón med. 3kg: - derecha -contra suelo - revés - saque balón 0,5kg + 1 vuelta circuito V. de reacción	<b>Regional cadete</b>	<b>Regional cadete</b>	
SEMANA 26/04 al 02/05		DÍA DE LA SEMANA						
SEMANA ENTR. 31	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
MICROCICLO Activación 7								
<b>EJERCICIOS PROPUESTOS</b>	Calentamiento 10' escalera 4 vueltas velocidad de reacción + 4 media estrella con 2' descanso <i>*Si juegas domingo semis o final descansamos</i>	4x 8 explosivos con barra: En prees banca es el de lanzar la barra contra la tierra Peso muerto balón cielo con 5kg (Calienta bien abdomen)	3 series pliometría asistida con 5 saltos y 12 reactividad + 3x Pliometría brazos (flexiones puerta, balón con goma contra suelo y saque terraza)	Método sprint repetidos: 4 bloques de 5 sprint de 5" con cambio dirección cada 7/8m, con 25" descanso entre sprint y 3' entre bloques	3 x 8 lanzamientos balón med. 3kg: - derecha -contra suelo - revés - saque balón 0,5kg <i>*Si el lunes descansas, haces al acabar fuerza 2 vueltas de cada circuito de velocidad del lunes</i>	2 series de circuito de agilidad: - sin sprint ida y vuelta - estrella completa *Una sola vez cada ejercicio en cada serie	Descanso	





