



DEPORTE	TIRO CON ARCO		MACROCICLO # 1 DE PREPARACION DEL DEPORTISTA TEMPORADA 2017		
CIUDAD	BUENOS AIRES	CATEGORIA	MASC. / FEM.	ENTRENADOR	JUNIOR BOLAÑOS
PAIS	ARGENTINA	INICIO TEMP.	08/01/2017	INICIO DEL C.	ENERO 08/01/2017
MODALIDAD	ARCO RECURVO	FINAL TEMP.	30/07/2017	FINAL DEL C.	JULIO 30/07/2017
TOTAL DE MESES	7	TOTAL DE SEMANAS	29	TOTAL DE DIAS	203
PERIODO PREPARATORIO	17,4	PERIODO COMPETITIVO	8,7	PERIODO TRANSITORIO	2,9



PERIODO PREPARATORIO	
GENERAL	ESPECIFICO
10,44	6,96
PERIODO COMPETITIVO	
PRECOMPETITIVO	COMPETITIVO
6,09	2,61
PERIODO TRANSITORIO	
2,9	

PERIODOS	MACROCICLO # 1 DE PREPARACION DEL DEPORTISTA TEMPORADA 2017																																																
ETAPAS	MACROCICLO # 1 DE PREPARACION DEL DEPORTISTA TEMPORADA 2017																																																
MESES	ENERO							FEBRERO							MARZO							ABRIL							MAYO							JUNIO							JULIO						
NO. DE SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29																				
FECHA	08 14	15 21	22 28	29 04	05 11	12 18	19 25	26 01	05 11	12 18	19 25	26 01	02 08	09 15	16 22	23 29	30 06	07 13	14 20	21 27	28 03	10 17	18 24	25 01	02 08	09 15	16 22	23 29																					
MESOCICLO	G	G	G	D1	D1	D1	D1	E1	E1	E1	D2	D2	E2	E2	E2	DC	DC	DC	PC	PC	PC	C	C	C	C	R	R	R																					
MICROCICLO	G	CH	R	G	G	CH	R	G	G	CH	R	G	A	CH	CH	R	G	A	CH	R	A	A	A	C	C	R	R	I	I																				
SESIONES	6	6	6	5	5	5	6	6	5	5	6	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	6	6																				
INTENSIDAD	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	5	5	4	3	3	2																				
VOLUMEN	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	5	5	5	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	5	5																				
HORAS	6	6	6	6	5	5	5	5	6	6	6	6	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5																				
INTENSIDAD	[Bar chart showing intensity levels over time]																																																
VOLUMEN	[Bar chart showing volume levels over time]																																																
PREP. TECNICA	432	432	432	360	300	300	360	360	360	360	432	360	240	192	192	300	300	192	144	225	225	225	144	144	96	150	150	180	180																				
P. TEC/TACTICA	216	216	216	180	150	150	180	180	180	180	216	360	240	192	192	300	300	192	288	450	450	288	288	384	600	150	180	180																					
P. FISICA GRAL.	756	756	756	630	525	525	630	630	630	630	756	270	180	144	144	225	225	144	96	150	150	150	96	96	150	900	1080	1080																					
P. FISICA ESP.	540	540	540	450	375	375	450	450	450	450	540	450	300	240	240	375	375	240	144	225	225	225	144	144	96	150	180	180																					
P. PSICOLOGICA	216	216	216	180	150	150	180	180	180	180	216	360	240	192	192	300	300	192	288	450	450	288	288	384	600	150	180	180																					
TOTAL MINUTOS	2160	2160	2160	1800	1500	1500	1800	1800	1800	1800	2160	1800	1200	960	960	1500	1500	960	960	1500	1500	1500	960	960	960	1500	1500	1800	1800																				
TIPO DE COMPETENCIA		CA				CA				CA			CA	CP	CP								CA	CF	CF																								

DURACION DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO		
6	300	360
5	240	300
4	180	240
3	120	180
2	60	120
1	1	60

60	INTERVALO EN MINUTOS
----	----------------------

360	TIEMPO MAXI DE ENTRENAMIENTO
-----	------------------------------

CA	CAMPAMENTOS	CP	COMPETENCIA PREPARATORIA	CF	COMPETENCIA FUNDAMENTAL
----	-------------	----	--------------------------	----	-------------------------

ETAPAS	PG	PE	P.PREC.	P.COMP.	P. T.
PREPARACION TECNICA	20%	20%	15%	10%	10%
PREPARACION TEC/TAC.	10%	20%	30%	40%	10%
PREPARACION FISICA GRAL.	35%	15%	10%	10%	60%
PREPARACION FISICA ESP.	25%	25%	15%	10%	10%
PREPARACION PSICOLOGICA	10%	20%	30%	30%	10%

DISTRIBUCION DEL VOLUMEN DE DISPAROS	
V - 5:	300/330 x dia - 1550/1650 x semana
V - 4:	275/295 x dia - 1375/1475 x semana
V - 3:	240/270 x dia - 1200/1350 x semana
V - 2:	190/230 x dia - 950/1150 x semana
V - 1:	140/180 x dia - 700/900 x semana

DISTRIBUCION DEL TRABAJO DE INTENSIDAD	
I - 1:	Corta distancia, Contencion sin papel o marcas
I - 2:	Contencion con papel, diana con y sin centros
I - 3:	Dianas reducidas, evaluacion indiv. A distancia
I - 4:	Eventos Nac. Eventos Ranking Mundial, Eval. Nac.
I - 5:	Eventos Copa Mundo, Mundial, Juegos Ciclo Olimp.

PRUEBAS MEDICAS	PRUEBA 1	PRUEBA 2
	Enero 15 Al 21	Julio 23 al 29

TEST CONDICION FISICA	TEST 1	TEST 2
	Enero 29 a feb 04	Mayo 01 al 06

ANALISIS BIOMECANICO	CONTROL 1	CONTROL 2	CONTROL	CONTROL
	Febrero 12 al 18	Mayo 07 al 13		

CALENDARIO DE EVENTOS INTERNACIONALES 2017	
EVENTOS PREPARATORIOS	EVENTOS FUNDAMENTALES
a) COPA ARIZONA - ABRIL 8 AL 15/2017 - ARIZONA/USA	a) COPA MUNDO 3ra ETAPA - JUNIO 20 AL 25/2017 - SALT LAKE CITY/USA
b) GRAND PRIX MEXICANO - ABRIL 17 AL 22/2017 - MONTERREY/MEXICO	b) RANKING MUNDIAL GUATEMALA - JUNIO 28 AL 4 DE JULIO/2017 - CDAD. DE GUATEMALA/GUATEMALA
	c) CAMPEONATO MUNDIAL DE TIRO CON ARCO - OCTUBRE 15 AL 22/2017 - MEXICO CITY/MEXICO

CALENDARIO DE CAMPAMENTOS Y CONCENTRACIONES 2017	
CAMPAMENTOS NACIONALES	CAMPAMENTOS INTERNACIONALES
A) ABRIL 03 AL 07/2017 - EQUIPO NACIONAL A ARIZONA/USA - MONTERREY / MEXICO	A) OCTUBRE 01 AL 13/2017 - EQUIPO NACIONAL A MUNDIAL DE TIRO CON ARCO - MEXICO CITY/MEXICO
3c JUNIO 12 AL 17/2017 - EQUIPO NACIONAL A SALT LAKE CITY/USA Y CDAD DE GUATEMALA/GUATEMALA	

MESOCICLOS	MICROCICLOS
GENERADOR	GENERADOR
DESARROLLADOR	CHOQUE
ESTABILIZADOR	APROXIMACION
DE CONTROL	COMPETENCIA
PRE COMPETITIVO	RESTABLECIMIENTO
COMPETITIVO	
INTERMEDIO	
RESTABLECIMIENTO	

NOTAS
Se espera la invitacion a participar de los XVIII Juegos Deportivos Bolivarianos a realizarse en la ciudad de Santa Marta - Colombia, teniendo como fecha Noviembre 11 al 26/2017. De recibir dicha comunicacion y ante la proximidad de fechas con relacion al evento fundamental #3) Campeonato Mundial de Tiro con Arco, se realizara un PDC con la busqueda de mantener la forma deportiva del