

ENTRENAMIENTO SECCIÓN BADMINTON CGTD:

Período comprendido entre el 14 Marzo-12 Abril de 2020.

Deportistas:

1. Ana Carbón Castro-Externa 2
2. Martín Barbado Fernández-Externo 2
3. Antonio Iglesias Pérez-Externo 2
4. Gabriel Fernández Ferreiro-Residente 1
5. Ania Setién Erro-Residente 1
6. Javier Alava Montenegro-Residente 1
7. Jacobo Fernández Ferreiro-Residente 1
8. Lucía Rodríguez García-Residente 1
9. Rodrigo Sanjurjo Rivas-Residente 1

SEMANA 1: 16-22 Marzo

SEMANA 16-22 MARZO							
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SÁBADO 21	DOMINGO 22
MAÑANA	PISTA (Desplazamientos con goma + multis(desplazamientos))	1.MOVILIDAD CADERA 2.FUERZA TREN INFERIOR	PISTA (Desplazamientos con goma + multis(desplazamientos))	MOVILIDAD CADERA FUERZA TREN INFERIOR	PISTA (Desplazamientos con goma + multis(desplazamientos))	CORE + HIIT	DESCANSO
TARDE	1.ACTIVACIÓN 2.MOVILIDAD HOMBRO 3.TRABAJO TREN SUPERIOR	DESCANSO	CORE + HIIT	DESCANSO	1.ACTIVACIÓN 2.MOVILIDAD HOMBRO 3.TRABAJO TREN SUPERIOR	1.MOVILIDAD CADERA 2.FUERZA TREN INFERIOR	DESCANSO

Las sesiones son enviadas cada domingo por el grupo de whatsapp que tenemos el cuerpo técnico y los deportistas. En los anexos están todas ellas detalladas, además de enviarles los vídeos para que lo tengan más claro.

Ejemplo: 1º sesión de pista.

SEMANA 1		
	LUNES 16	MARTES 17
MAÑANA	PISTA (Desplazamientos con goma + multis(desplazamientos))	6 Bloques: Descanso de 3' entre cada uno. Bloque 1: Ataque fondo de pista 2x20 V atrás y 2x20 con continuación. Bloque 2: Bajo presión: 4x20, 2x 20 goma hacia atrás y 2x20 goma hacia delante. En pista desplazamientos en presión libre pero piensas jugadas, puedes simular un contraataque, 3-4 en presión y 1-2 en ataque. Bloque 3: Ataque rápido: 3x20 con goma y en pista 1 serie sin continuación y 2 con. Bloque 4: Red Construcción, 3x20 Bloque 5: Defensa: 3x20, con goma haces 10 repeticiones hacia un lado y 10 hacia el otro (dentro de esas 10, 5 monos + 5 pasos), en pista 20. Bloque 6: Pasos y follow up: 3x 10 reps con goma y 10 completas en pista (atrás-delante es una).
TARDE	1.ACTIVACIÓN 2.MOVILIDAD HOMBRO 3.TRABAJO TREN SUPERIOR	

El primer fin de semana les preguntamos el espacio que tenían en sus casas para realizar el entrenamiento físico y el material del que disponían y a partir diseñamos las sesiones.

Al finalizar cada entrenamiento los deportistas valoran la sesión con una nota en cuanto a la actitud que han tenido y la dureza del entrenamiento.

	Lunes 16		Martes 17		Miércoles mañana		Miércoles tarde		Jueves 19		Viernes 20 mañana		Viernes 20 tarde		Sábado Mañana		Sábado tarde		Cansancio
	Actitud	Dureza	Actitud	Dureza	Actitud	Dureza	Actitud	Dureza	Actitud	Dureza	Actitud	Dureza	Actitud	Dureza	Actitud	Dureza	Actitud	Dureza	
Martín Barbado	10	7	10	5	10	8	10	5	10	7	10	9	6	10	8,5	10	6	8,5	
Antonio Iglesias	10	6	10	7	10	7,5	10	8	10	6	10	8	10	6	10	9	10	6,5	7,5
Gabi Fernández	10	7,5	10	7	10	8	10	9	10	7,5	10	8	10	6,5	10	9	10	7	7
Ania Setién	10	8,5	10	7,5	10	8	10	9	10	7	10	8	10	7	10	9	10	6,5	8
Javier Alava	10	9	10	5	10	7,5	10	6,5	10	7,5	10	8,5	9	7	9	7,5	9	6,5	7
Jaco Fernández	9	7	10	5	10	9	10	5	10	8	10	9			10	8	9	6	7
Lucía Rodríguez	10	8-8	10	6,5	10	7	10	9	10	7,5-8,5	10	8-8,5	10	8-8	10	9	10	7,5	8
Rodri Sanjurjo	10	6	10	5	10	9,5	10	8	10	6	10	10	10	9	10	9	10	7	8

Cualquier comentario que nos realizan lo anotamos, y luego se comenta con el resto del cuerpo técnico.

Si tienen una molestia o algún ejercicio no lo pueden hacer el preparador físico (Adrián Cid) le cambia la sesión y los ejercicios. Intentamos que sea lo más individualizado posible.

En esta primera semana el psicólogo (Iago Roel) les dio unas pautas generales y en la segunda semana es cuando empezó a realizar sesiones individuales.

SEMANA 2: 23-29 Marzo

SEMANA 23-29 MARZO							
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SÁBADO 28	DOMINGO 29
MAÑANA	PISTA (Desplazamientos con goma + multis(desplazamientos))	CORE + HIIT	PISTA (Desplazamientos con goma + multis(desplazamientos))	CORE + HIIT	PISTA (Desplazamientos con goma + multis(desplazamientos))	CORE + HIIT	DESCANSO
	Sesión Psicología	Sesión Psicología	Sesión Psicología	Sesión Psicología	Sesión Psicología		
TARDE	1.ACTIVACIÓN 2.MOVILIDAD HOMBRO 3.TRABAJO TREN SUPERIOR	1.MOVILIDAD CADERA 2.FUERZA TREN INFERIOR	DESCANSO	MOVILIDAD CADERA FUERZA TREN INFERIOR	1.ACTIVACIÓN 2.MOVILIDAD HOMBRO 3.TRABAJO TREN SUPERIOR	1.MOVILIDAD CADERA 2.FUERZA TREN INFERIOR	
	Sesión Psicología	Sesión Psicología		Sesión Psicología	Sesión Psicología		
	Análisis de vídeo: 45'-60'	Análisis de vídeo: 45'-60'		Análisis de vídeo: 45'-60'	Análisis de vídeo: 45'-60'		

En la segunda semana sumamos una sesión más, Core + Hitt pasó a tener 3 sesiones semanales.

En la revisión de los domingos del cuerpo técnico, se determinó subir un poco más la carga de pista y con una parte de táctica en los movimientos. En el apartado físico se introdujeron algunos ejercicios nuevos tanto de movilidad, fuerza como Core y HIIT.

Cada jugador pasó a tener una sesión individual de psicología utilizando la aplicación ZOOM.

Comenzamos con el trabajo de análisis de vídeo.

La mayor parte de la comunicación se realiza a través del grupo de whatsapp con llamadas cuando surgen dudas.

En cuanto al feedback que nos pasan los deportistas:

	Lunes 23 mañana		Lunes 23 tarde		Martes 24 mañana		Martes 24 tarde		Miércoles 25 m.		Jueves 26 mañana		Jueves 26 tarde		Viernes 27 mañana		Viernes 27 tarde		Sábado Mañana		Sábado tarde		Cansancio
	Actitud	Dureza	Actitud	Dureza	Actitud	Dureza	Actitud	Dureza	Actitud	Dureza	Actitud	Dureza	Actitud	Dureza	Actitud	Dureza	Actitud	Dureza	Actitud	Dureza	Actitud	Dureza	
Martín Barbado	10	9	10	5	10	9	10	8	10	9	10	8	10	6	10	9	10	6	10	7	10	7	7
Antonio Iglesias	10	8	10	6,5	10	8	10	6,5	10	8,5	10	8,5	10	7	10	8,5	10	6,5	10	8,5	10	7	8,5
Gabi Fernández	9	8	10	6	10	8,5	10	7	10	8	10	8	10	7	10	8	10	5	9	8	9	7	8
Ania Setién	10	9	10	7,5	10	10	10	7,5	10	8,5	10	8,5	10	6,5	10	7,5	10	8	10	9	10	8	7
Javier Alava	10	7	10	6,5	10	8	10	7	9	9	10	7,5	10	7	10	8	9	7	9	7,5	9	7	7,5
Jaco Fernández	10	7,5	10	5	10	7	10	5	10	7			10	7,5	10	8,5	9	5	10	8	10	8,5	8,5
Lucía Rodríguez	10	8,5	10	7	10	8,5	10	7	10	8,5	10	9	10	7,5	10	8	10	7	10	8,5	10	7,5	9
Rodrí Sanjurjo	10	9	10	7	10	8,5	10	7	10	9	10	8	10	8	10	10	9	10	10	8	10	9	10
Tipo entreno	Pista o Hiit		Fuerza brazos		Hiit o pista		Fuerza Piernas		Pista o Hiit		Hiit o pista		Fuerza piernas		Pista o Hiit		Fuerza brazos		Hiit o pista		Fuerza Piernas		

SEMANA 3 : 30 MARZO-5 ABRIL.

En la tercera semana Adrián cambió la mayoría de los ejercicios de preparación física, en cuanto a la pista los desplazamientos tuvieron una orientación muy táctica y en la parte psicológica les encomendó 5 tareas nuevas.

Estas tres semanas tenían una orientación de carga muy importante para bajar en la 4ª y volver a subir en la 5ª y 6ª.

Ha sido una semana en la que avanzamos bastante en el análisis de vídeo de cada jugador.

SEMANA 30 MARZO-5 ABRIL							
	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SÁBADO 4	DOMINGO 5
MAÑANA	PISTA (Desplazamientos con goma + multis(desplazamientos))	CORE + HIIT	PISTA (Desplazamientos con goma + multis(desplazamientos))	CORE + HIIT	PISTA (Desplazamientos con goma + multis(desplazamientos))	CORE + HIIT	DESCANSO
	Sesión Psicología	Sesión Psicología	Sesión Psicología	Sesión Psicología	Sesión Psicología		
TARDE	1.ACTIVACIÓN 2.MOVILIDAD HOMBRO 3.TRABAJO TREN SUPERIOR	1.MOVILIDAD CADERA 2.FUERZA TREN INFERIOR		MOVILIDAD CADERA FUERZA TREN INFERIOR	1.ACTIVACIÓN 2.MOVILIDAD HOMBRO 3.TRABAJO TREN SUPERIOR	1.MOVILIDAD CADERA 2.FUERZA TREN INFERIOR	
	Sesión Psicología	Sesión Psicología		Sesión Psicología	Sesión Psicología		
	Análisis de vídeo: 45'-60	Análisis de vídeo: 45'-60		Análisis de vídeo: 45'-60	Análisis de vídeo: 45'-60		

	Lunes 30 mañana		Lunes 30 tarde		Martes 31 mañana		Martes 31 tarde		Miércoles 1 m.		Jueves 2 mañana		Jueves 2 tarde		Viernes 3 mañana		Viernes 3 tarde		Sábado 4 Mañana		Sábado 4 tarde	
	Actitud	Dureza	Actitud	Dureza	Actitud	Dureza	Actitud	Dureza	Actitud	Dureza	Actitud	Dureza	Actitud	Dureza	Actitud	Dureza	Actitud	Dureza	Actitud	Dureza	Actitud	Dureza
Martín Barbado	10	8,5	10	7	10	8,5	10	7	10	8	10	8,5	10	7	10	8	10	6	10	8,5	10	7
Antonio Iglesias	10	8	10	7	10	8,5	10	7	10	8	10	8	10	7	10	8,5	10	8	10	8,5	10	7
Gabi Fernández	10	8	10	6	10	9	10	7	10	8	10	9	10	7	9	8	9	5	10	8,5	10	7
Ania Setién	10	7	10	8	10	8,5	10	8	10	7	10	8	10	8	10	8	10	8,5	10	9	10	7,5
Javier Álava	9	8,5	9	6,5	10	7	10	6,5	10	8,5	10	8	10	6,5	10	9	9	7	10	8	10	7
Jaco Fernández	10	8	10	6	10	9	10	7,5	10	8	10	9	10	6	10	8	10	6	10	8	10	7
Lucía Rodríguez	10	8	10	8	10	9,5	10	8	terció tobillo	10	7,5	10	7	no pudo x tobillo	10	8,5	10	8,5	10	9	10	7,5
Rodri Sanjurjo	10	9	10	5	no hizo clases	10	5			10	8	10	8,5	10	10	10	6	10	8,5	10	8	
Tipo entreno	Pista o Hiit	Fuerza brazos	Hiit o pista	Fuerza Piernas	Pista o Hiit	Hiit o pista	Fuerza piernas	Pista o Hiit	Fuerza brazos	Hiit o pista	Fuerza piernas	Pista o Hiit	Fuerza brazos	Hiit o pista	Fuerza Piernas							

A final de semana de semana además de las notas diarias les pedimos algunas valoraciones más:

	Dureza bloques de trabajo					Ejercicio/os + duro	Ejercicio/os - duro	Molestias
	Cansancio semana	Fuerza TS	Fuerza TI	Core	HIIT			
Antonio	8	7	7	7	8	HIIT1	TS9	Espalda
Martín	8,5	5	7,5	6	8,5	HIIT1 + HIIT8	TS 2	Gemelo
Gabriel	8,5	5	7	6	9	HIIT1 + CORE8	TS8 + TS9	Cuadriceps
Jacobo	9	6,5	7,5	6	9	HIIT4	TS2 + TS9	Isquios + musc.abd.
Javier	8,5	6,5	7	7,5	7	HIIT1	TS2 + TS9	Cuadriceps
Ania	8	7,5	8	6,5	9	CORE1 + HIIT 1	TS9 + TI8	Cuadrucipital
Lucía	8	7,5	8	7	9	HIIT1 + TS1	HIIT2	Triceps + isquios
Rodrigo	10	6	8	7	8,5	HIIT1	TS8 + TS9	Espalda

SEMANA 4 : 6-12 ABRIL

SEMANA 6-12 ABRIL							
	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SÁBADO 11	DOMINGO 12
MAÑANA	PISTA (Desplazamientos con goma + multis(desplazamientos))	MOVILIDAD ESPALDA + ESPECÍFICO RODILLA + CORE + HIIT	PISTA (Desplazamientos con goma + multis(desplazamientos))	MOVILIDAD ESPALDA + ESPECÍFICO RODILLA + CORE + HIIT	PISTA (Desplazamientos con goma + multis(desplazamientos))	MOVILIDAD ESPALDA + ESPECÍFICO RODILLA + CORE + HIIT	Rodillo
	Sesión Psicología	Sesión Psicología	Sesión Psicología	Sesión Psicología	Sesión Psicología		
TARDE	1.ACTIVACIÓN 2.MOVILIDAD HOMBRO 3.TRABAJO TREN SUPERIOR	1.MOVILIDAD CADERA 2.FUERZA TREN INFERIOR	Rodillo	MOVILIDAD CADERA FUERZA TREN INFERIOR	1.ACTIVACIÓN 2.MOVILIDAD HOMBRO 3.TRABAJO TREN SUPERIOR	1.MOVILIDAD CADERA 2.FUERZA TREN INFERIOR	
	Sesión Psicología	Sesión Psicología		Sesión Psicología	Sesión Psicología		
	Análisis de vídeo: 45'-60	Análisis de vídeo: 45'-60		Análisis de vídeo: 45'-60	Análisis de vídeo: 45'-60		
HIIT	Quitamos el salto desde el suelo en el primer ejercicio y solo hacemos sentadilla con salto.						
TS	Quitamos el press con piernas en alto para quien le sea excesivamente costoso. Añadimos después de cada press 3" solo apoyo de una mano.						

Tras la reunión del domingo día 5 del cuerpo técnico decidimos bajar un poco más la carga y adaptar un poco el trabajo en base a lo que nos trasladaron la semana 3.

Hay bastante sobrecarga de isquio, espalda y cuádriceps.

Para bajar la carga hemos modificado las tareas que nos trasladaron más duras.