

Curso Entrenador Nacional II 2026

Trabajo Práctico Final de Preparación Física

Lic. Alejandro Bertorello

Diseño de un macrociclo en período de competencia con el detalle de las 12 semanas y de cada sesión de preparación física para un equipo que **entrena 3 a 4 veces por semana** incluyendo los **siguientes torneos** (la inclusión de las fechas de cada uno de los torneos es a elección de cada alumno):

- 1 torneo largo compitiendo 8 fines de semana (1 partido los días sábados o domingos) y una fecha reprogramada a disputarse un martes o miércoles
- 2 torneos cortos de fin de semana (sábado, domingo y lunes) compitiendo un mínimo de 5 partidos en total
- 1 fin de semana libre (sin partidos)
- 1 torneo largo (martes a domingo) compitiendo un mínimo de 8 partidos en total incluyendo viaje de ida y vuelta (10 horas de duración cada uno aproximadamente)

¿Qué se evaluará?

- La **prescripción de las semanas y sesiones de preparación física considerando los diferentes tipos de torneos** utilizando como referencia el **material de estudio** propuesto en la **capacitación**
- Es muy importante para la valoración del trabajo realizar **comentarios** acerca de las decisiones tomadas para la prescripción de las cargas en **“observaciones” en todas las semanas**

Aclaraciones:

- El **trabajo práctico** deberá ser **entregado en la plataforma hasta el 30-4-26**