

MICROCICLO DE CARGA EN UN CORREDOR DE MEDIO FONDO, PRINCIPIO DE LA FASE DE TRANSFORMACIÓN DEL MÉTODO.

El volumen de entrenamiento debe ser suficiente para estimular la mejora de preparación.

El programa del microciclo corresponde a un nivel medio de reservas de adaptación del deportista, sin llegar a agotarlas completamente.

La duración del microciclo es normalmente de una semana.

Predominando sesiones de desarrollo importantes y grandes.

MAGNITUD DE LA CARGA	MICROCICLO DE CARGA						
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
EXTREMA							
GRANDE	FM	AEM		AEM	FM	AEM	
IMPORTANTE			FM				
MEDIA	AEL	AEL	AEL	AEL	AEL		
BAJA							

LUNES - MIÉRCOLES - VIERNES

FM / AEL: En el microciclo expuesto, el deportista trabajara la fuerza máxima en días alternos (lunes, miércoles, viernes), para garantizar con ello una correcta recuperación entre sesiones, dejando alrededor de 24 h para ayudar a recuperar los depósitos mermados por la actividad. Siempre que el deportista realiza el entrenamiento de fuerza máxima (con magnitud grande-importante) realiza otra sesión de AEL, para ayudar en la recuperación de la primera sesión de entrenamiento realizada.

MARTES- JUEVES

AEM / AEL: el deportista trabaja AEM con diferentes rodajes en zona transición (aeróbica - anaeróbica, para intentar alargar más el umbral, y de este modo ser más eficiente en vísperas al objetivo de la siguiente fase del método escogido, dejando entre sesiones un mínimo de 24 horas para restaurar los depósitos de glucógeno.

En el mismo día mientras se restauran los depósitos de glucógeno del deportista, tras la sesión de AEM, este realiza una sesión complementaria de AEL, para de este modo seguir trabajar la capacidad aeróbica también en un mismo día.

SABADO

Finalmente al final de la semana, después de realizar las sesiones del viernes, dejamos que la capacidad aeróbica y la fuerza se restauren, incidiendo en un sesión de trabajo sobre la zona de transición con la cual mermaremos los depósitos de glucógeno que estarán casi restaurados tras la sesión del jueves.