



## Federación Nacional de Karate - Do Argentina

Numero de Personería Jurídica en trámite.

### **Preparación Física FNK 2018**

#### **ENERO (mínimo Dos Semanas)**

✓ **Día 1 - Entrenamiento de la resistencia con método fraccionado.**

3 pasadas de 500 mts con 3 min de pausa.

3 pasadas de 300 mts con 2.5 min de pausa.

4 pasadas de 150 mts con 2 min de pausa.

4 pasadas de 50 mts con 1 min de pausa.

Ejercicios de flexibilidad pasivos y activos.

✓ **Día 2 - Entrenamiento de la zona media, brazos y piernas**

Recto anterior. 3 series de 30 repeticiones.

Oblicuos. 3 series de 20 repeticiones

Cuadrado lumbar. 4 series de 20 repeticiones.

Lumbares. 3 series de 20 repeticiones.

Extensiones de brazos de apoyo abierto. 4 series de 30 repeticiones.

Extensiones de brazos de apoyo cerrado. 4 series de 30 repeticiones.

Subidas al banco lateral. 4 series de 15 repeticiones (cada lado). Puede utilizarse peso adicional.

Subidas al banco con salto, con salto en extensión. 4 series de 15 repeticiones.

✓ **Día 3 - Entrenamiento recreativo en otros deportes.**

Futbol, natación, vóley, trekking, etc.

Ejercicios de flexibilidad antes y después de realizar la actividad.

**CUERPO TECNICO  
FNK**



## Federación Nacional de Karate - Do Argentina

Numero de Personería Jurídica en trámite.

### Preparación Física FNK 2018

#### FEBRERO: (de tres a cuatro semanas)

✓ **Día 1 - Entrenamiento de la fuerza en gimnasio.**

Tren superior y zona media.

Ejercicios de flexibilidad del tren superior.

✓ **Día 2 - Entrenamiento de resistencia especifica. (Según especialidad del atleta).\***

#### **KATA**

1 serie de 3 repeticiones (sin pausa) de Shitei Kata. 3 min de pausa.

1 serie de 3 repeticiones (sin pausa) de Sentei Kata. 3 min de pausa.

1 serie de 3 repeticiones (sin pausa) de Tokui Kata.

5 minutos de pausa y volver a repetir.

INTENSIDAD MODERADA.

#### **KUMITE**

1 serie de 3 encuentros de Shiai Kumite (solidario) de 1.30 min, con 30 segundos de pausa.

1 serie de 3 encuentros de Shiai Kumite (solidario) de 2 minutos, con 40 segundos de pausa.

1 serie de 3 encuentros de Shiai Kumite (solidario) de 3 minutos, con 45 segundos de pausa.

5 minutos de pausa y volver a repetir.

INTENSIDAD MODERADA.

✓ **Día 3 - Entrenamiento de la fuerza en gimnasio.**

Tren inferior y zona media.

Ejercicios de flexibilidad del tren inferior.

**CUERPO TECNICO  
FNK**



## Federación Nacional de Karate – Do Argentina

Numero de Personería Jurídica en trámite.

### Preparación Física FNK 2018

#### FEBRERO: (de tres a cuatro semanas)

✓ **Día 4 - Entrenamiento recreativo en otros deportes.**

Futbol, natación, vóley, trekking, etc.

Ejercicios de flexibilidad antes y después de realizar la actividad.

✓ **Día 5 - Entrenamiento de la fuerza en gimnasio.**

Mixto

#### Referencia:

\*De ser posible repetir este Tipo de entrenamiento del **Día 2 (resistencia específica)**, como un día más en la Planificación y agregarlo como **Día 6.-**

Este plan está diseñado para todos aquellos atletas que no tengan ningún plan previo ejecutando al momento, aquellos que ya tenga una planificación deberán seguir con su correspondiente plan.

En ambos casos deberán comunicarse con el **Prof. Juan Oliva (oliva.shotokan@gmail.com)**, para según sea el caso; pedir especificaciones (atletas sin plan de entrenamiento) o brinda información de lo que se está realizando (atletas con plan de entrenamiento).