

SEMANA 1 VUELTA COMPETICIÓN

Trabajo de base, tanto de fuerza como de carrera continua para preparar estructuras y generar adaptaciones básicas para la competición.

Carrera continua + fuerza general + refuerzo muscular (Isometría)		Circuito FARLECK + Fuerza general + refuerzo muscular (isométricos)	Carrera continua terreno blando + core.	Fuerza general + refuerzo muscular (isométricos)	

RECOMENDACIONES



- Técnica individual y colectiva con balón, conducciones, pases, golpeos (corta y media distancia).
- Tareas grupales con balón sin incertidumbre.



- PARTIDOS.
- JUEGOS REDUCIDOS O TAREAS CON INCERTIDUMBRE O FATIGA.
- GOLPEOS DE LARGA DISTANCIA Y FUERTES.

FUERZA GENERAL + REFUERZO MUSCULAR



CALENTAMIENTO

PARTE PRINCIPAL



Carrera continua a ritmo suave, durante 8 minutos. Con 2 minutos de recuperación entre serie y serie.

SENTADILLAS



12 REPETICIONES

4 SERIES

40 SEGUNDOS DESCANSO

SENTADILLA ISOMÉTRICA



8 + 8 REPETICIONES

3 SERIES

50 SEGUNDOS

ADDUCCIÓN BALONES



5 SERIES

20 SEGUNDOS

30 SEGUNDOS DESCANSO

HIPTRHUST



5 SERIES

20 SEGUNDOS

30 SEGUNDOS DESCANSO

PUENTE GLÚTEO



12 REPETICIONES

4 SERIES

40 SEGUNDOS DESCANSO

EXTENSIÓN GEMELO



12 REPETICIONES

4 SERIES

40 SEGUNDOS DESCANSO

GLÚTEO MÉDIO

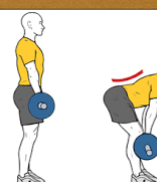


5 SERIES

20 SEGUNDOS

30 SEGUNDOS DESCANSO

PESO MUERTO



5 SERIES

20 SEGUNDOS

30 SEGUNDOS DESCANSO

OBSERVACIONES

-Mantener la espalda recta.

-Si es posible y no se pierde la técnica del ejercicio, introducir peso. (Mochila, garrafas de agua)

-Las series y repeticiones están puestas de forma orientativa, si el trabajo no requiere fatiga en el jugador, aumentar tiempo y series.

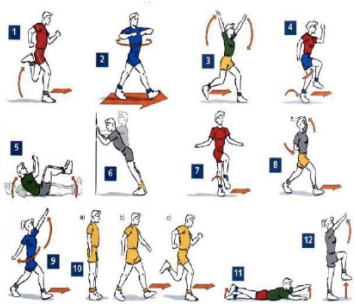
FUERZA GENERAL + FARLECK



CALENTAMIENTO

- 5 minutos de carrera continua.

- Movilidad articular:



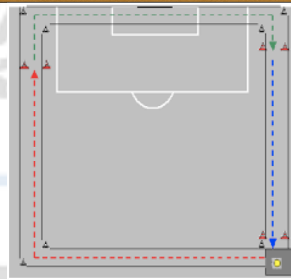
OBSERVACIONES

-Se deberán elegir 5 ejercicios.

-El ejercicio seleccionado se realizará 10 repeticiones.

PARTE PRINCIPAL

CARRERA CONTINUA



Tramo **ROJO**: Carrera ritmo: medio-rápido.
Tramo **VERDE**: Carrera trote (SI ES POSIBLE CON BALÓN)
Tramo **AZUL**: andar rápido.

BORG: 6

20-30 MINUTOS

CIRCUITO

SENTADILLAS



12 repeticiones

3 series

PLANCHA FRONTAL



10 + 10 + 10 segundos

3 series

PUENTE ISQUIO



12 repeticiones

3 series

PLANCHA LATERAL



10 + 10 + 10 repeticiones

3 series

OBSERVACIONES

En el CIRCUITO: Se realizará una serie de cada ejercicio antes de pasar al siguiente. Se darán 3 vueltas a las cuatro tareas.

Descansos:

- 20 segundos entre ejercicios.
- 45 segundos entre circuitos.

VUELTA A LA CALMA

PARABRISAS



15 + 15 repeticiones

3 series

PARABRISAS 2



10 + 10 repeticiones

3 series

ASLR



10 + 10 repeticiones

2 series

CAT - CAMEL



20 repeticiones

3 series

OBSERVACIONES

-Trabajo de movilidad articular, si el ejercicio no es posible realizarlo por falta de movilidad pasar al siguiente.

- Se invita a los jugadores/as en la realización de los estiramientos o vuelta a la calma que realizan en sus equipos.

AGENDA

	ACTIVIDAD CARDIOVASCULAR
	ACTIVIDAD DE FUERZA
	ACTIVIDAD MIXTA

CORE + CARRERA CONTINUA

PARTE PRINCIPAL

Plancha frontal



10 segundos

10 series

plancha lateral



10 segundos

10 series (5 + 5 lado)

Plancha frontal dinámica



10 + 10 repeticiones (mano)

5 series

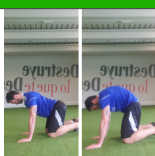
Puente glúteo



10 repeticiones

4 series

Superman



5 + 5 repeticiones
(mano)

3 series

Equilibrio monopodal



5 + 5 repeticiones (lado)

3 series

OBSERVACIONES

Para conocer la **INTENSIDAD** a la que debemos correr, ver **ANEXO (FRECUENCIA CARDIACA)**

En el **CIRCUITO**: Se realizará una serie de cada ejercicio antes de pasar al siguiente. Se darán 3 vueltas a las cuatro tareas.

CARRERA CONTINUA



1 SERIE

Carrera por sensaciones a unafatiga no superior a una escala de BORG de 4 sobre 10.

OBSERVACIONES

- Se invita a los jugadores/as en la realización de los estiramientos o vuelta a la calma que realizan en sus equipos.

FUERZA GENERAL + REFUERZO MUSCULAR



CALENTAMIENTO

PARTE PRINCIPAL



Carrera continua a ritmo suave, durante 8 minutos. Con 2 minutos de recuperación entre serie y serie.

SENTADILLAS



12 REPETICIONES

4 SERIES

40 SEGUNDOS DESCANSO

SENTADILLA ISOMÉTRICA



8 + 8 REPETICIONES

3 SERIES

50 SEGUNDOS

ADDUCCIÓN BALONES



5 SERIES

20 SEGUNDOS

30 SEGUNDOS DESCANSO

HIPTRHUST



5 SERIES

20 SEGUNDOS

30 SEGUNDOS DESCANSO

PUENTE GLÚTEO



12 REPETICIONES

4 SERIES

40 SEGUNDOS DESCANSO

EXTENSIÓN GEMELO



12 REPETICIONES

4 SERIES

40 SEGUNDOS DESCANSO

GLÚTEO MÉDIO

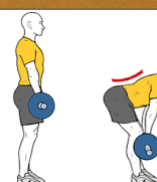


5 SERIES

20 SEGUNDOS

30 SEGUNDOS DESCANSO

PESO MUERTO



5 SERIES

20 SEGUNDOS

30 SEGUNDOS DESCANSO

OBSERVACIONES

-Mantener la espalda recta.

-Si es posible y no se pierde la técnica del ejercicio, introducir peso. (Mochila, garrafas de agua)

-Las series y repeticiones están puestas de forma orientativa, si el trabajo no requiere fatiga en el jugador, aumentar tiempo y series.

SEMANA 2 VUELTA COMPETICIÓN

Continuar con el trabajo de base tanto de fuerza como de carrera, incluyendo trabajos específicos, y aumentando intensidades.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
21	22	23	24	25	26	27
Trabajo de fuerza (principio de entreno) + resistencia sprint (final entreno)	Cambios de velocidad y frenadas + fuerza general + core.	Trabajo de fuerza + auxiliar.			Trabajo interválico (circuito metabólico) + Carrera. <u>CASA</u>	

RECOMENDACIONES



- Aumentar tiempo de tareas de técnica individual y colectiva con balón, conducciones, pases, golpes (corta y media distancia).
- Tareas grupales con balón.
- Juegos con poca incertidumbre. Condicionar juegos o partidos, para que no existan choques, o duelos a altas intensidades.

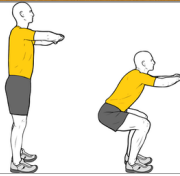


- PARTIDOS DE LARGA DURACIÓN.
- ABUSAR DE GOLPEOS DE LARGA DISTANCIA Y FUERTES.
- TAREAS DE ELEVADA FATIGA AL INICIO DEL ENTRENAMIENTO.

FUERZA GENERAL + RESISTENCIA SPRINT

FUERZA GENERAL

SENTADILLAS



12 REPETICIONES
4 SERIES
40 SEGUNDOS DESCANSO

SENTADILLA ISOMÉTRICA



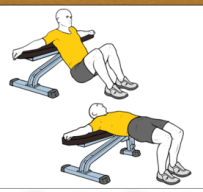
8 + 8 REPETICIONES
3 SERIES
50 SEGUNDOS

ADDUCCIÓN BALONES



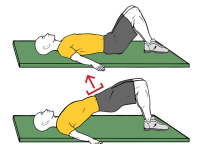
5 SERIES
20 SEGUNDOS
30 SEGUNDOS DESCANSO

HIPTRHUST



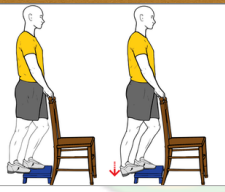
5 SERIES
20 SEGUNDOS
30 SEGUNDOS DESCANSO

PUENTE GLÚTEO



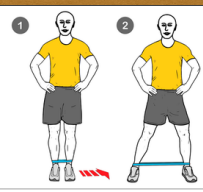
12 REPETICIONES
4 SERIES
40 SEGUNDOS DESCANSO

EXTENSIÓN GEMELO



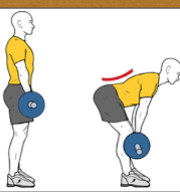
12 REPETICIONES
4 SERIES
40 SEGUNDOS DESCANSO

GLÚTEO MÉDIO



5 SERIES
20 SEGUNDOS
30 SEGUNDOS DESCANSO

PESO MUERTO



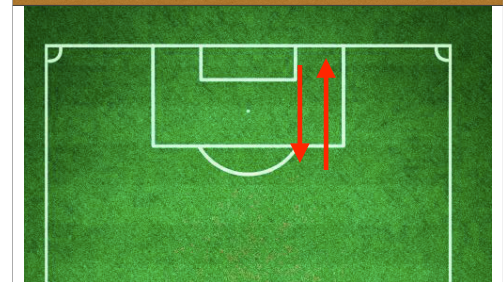
5 SERIES
20 SEGUNDOS
30 SEGUNDOS DESCANSO

OBSERVACIONES

-Mantener la espalda recta.
-Si es posible y no se pierde la técnica del ejercicio, introducir peso. (Mochila, garrafas de agua)

-Las series y repeticiones están puestas de forma orientativa, si el trabajo no requiere fatiga en el jugador, aumentar tiempo y series.

CARRERA INTERVÁLICA



Resistencia al sprint: desde el borde del area hasta la línea de fondo (ida y vuelta a sprint, recuperando en torno a 15 segundos y repetir 10 veces.

10 MINUTOS TIEMPO TOTAL

5 minutos

2 SERIES

Se puede usar BALÓN

Carrera continua a ritmo suave, durante 10 minutos para calentar a un ritmo que nos permita mantener una conversación.

FUERZA GENERAL + CAMBIOS DE VELOCIDAD

CALENTAMIENTO

- 5 minutos de carrera continua.



OBSERVACIONES

-Se deberán elegir 7 ejercicios.

-El ejercicio seleccionado se realizará con 10 repeticiones.

PARTE PRINCIPAL

CIRCUITO

SENTADILLAS 30 segundos	PLANCHA FRONTAL 25 segundos	ZANCADAS 15 + 15 segundos
PUENTE ISQUIO 20 segundos	PLANCHA LATERAL 20 + 20 segundos	ADDUCTORES 20 segundos

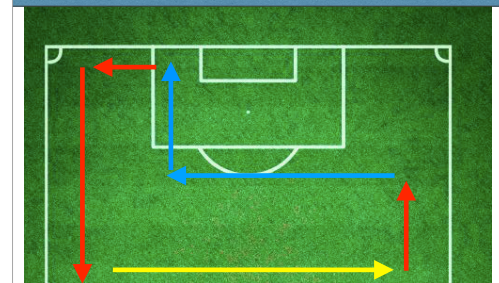
Descansos:

- 20 segundos entre ejercicios.
- 45 segundos entre circuitos.

OBSERVACIONES

En el CIRCUITO: Se realizará una serie de cada ejercicio antes de pasar al siguiente. Se darán 3 vueltas a las 6 tareas.

CAMBIOS DE VELOCIDAD Y FRENADAS



Las zonas en rojo será carrera al 80%, con frenada intensa. La zona **AZUL**, será carrera suave al 50%. La zona **AMARILLA** andando. EL último tramo **ROJO** se realizará al 80%, con un cambio de dirección tratando de no bajar la intensidad de la tarea.

12 MINUTOS

Se puede realizar usando **BALÓN**.

OBSERVACIONES

- Se invita a los jugadores/as en la realización de los estiramientos o vuelta a la calma que realizan en sus equipos.

FUERZA GENERAL + REFUERZO MUSCULAR

CALENTAMIENTO



Carrera continua a ritmo suave, durante 8 minutos. Con 2 minutos de recuperación entre serie y serie.

PARTE PRINCIPAL

SENTADILLAS

12 REPETICIONES
4 SERIES
40 SEGUNDOS DESCANSO

SENTADILLA ISOMÉTRICA

8 + 8 REPETICIONES
3 SERIES
50 SEGUNDOS

ADDUCCIÓN BALONES

5 SERIES
20 SEGUNDOS
30 SEGUNDOS DESCANSO

HIPTRHUST

5 SERIES
20 SEGUNDOS
30 SEGUNDOS DESCANSO

PUENTE GLÚTEO

12 REPETICIONES
4 SERIES
40 SEGUNDOS DESCANSO

EXTENSIÓN GEMELO

12 REPETICIONES
4 SERIES
40 SEGUNDOS DESCANSO

GLÚTEO MÉDIO

5 SERIES
20 SEGUNDOS
30 SEGUNDOS DESCANSO

PESO MUERTO

5 SERIES
20 SEGUNDOS
30 SEGUNDOS DESCANSO

OBSERVACIONES

-Mantener la espalda recta.

-Si es posible y no se pierde la técnica del ejercicio, introducir peso. (Mochila, garrafas de agua)

-Las series y repeticiones están puestas de forma orientativa, si el trabajo no requiere fatiga en el jugador, aumentar tiempo y series.

CORE + CARRERA CONTINUA

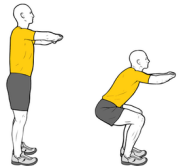
PARTE PRINCIPAL

BURPEES



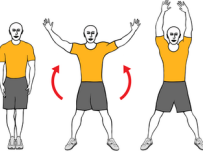
20 segundos
5 series

SENTADILLA



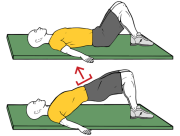
20 segundos
5 series

JUMPING JACKS



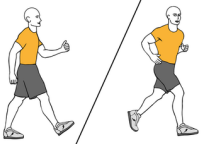
20 segundos
5 series

PUENTE GLUTEO



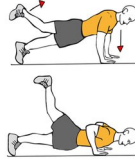
30 segundos
5 series

CARRERA 70%



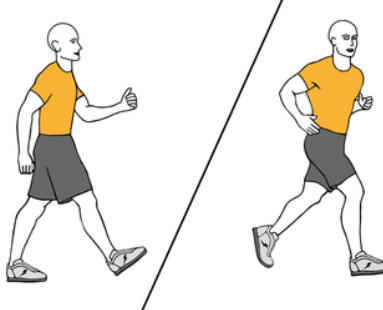
200 metros
5 series

FLEXIONES



15 segundos
5 series

CARRERA CONTINUA



2 series

10 minutos

Carrera por sensaciones a una fatiga no superior a una escala de BORG de 6 sobre 10.

OBSERVACIONES

En el CIRCUITO: Se realizará una serie de cada ejercicio antes de pasar al siguiente. Se darán 4 vueltas a las 6 tareas, descansando 20 segundos entre ejercicios y 1 minuto entre circuitos

OBSERVACIONES

- Se invita a los jugadores/as en la realización de los estiramientos o vuelta a la calma que realizan en sus equipos.

SEMANA 3 VUELTA COMPETICIÓN

Afianzar el trabajo de base, tanto de fuerza como de carrera en alta intensidad, disminuyendo tiempos de recuperación. Se aumentan tareas específicas, y se acentuará los duelos, y perturbaciones con el rival.

- Recomendación de primer partido amistoso esta semana.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
28	29	30	31	1	2	3
Trabajo de fuerza + refuerzo muscular. (Realizar si no se jugó amistoso 24 horas previas.)	Trabajo fuerza + auxiliar. Pliometría con perturbación POR PAREJAS	Trabajo de fuerza + auxiliar.			Trabajo de series interválicas (circuito metabólico) + fuerza general en casa.	

RECOMENDACIONES



- Tareas con perturbación del compañero.
- Generar tareas en fatiga.
- Tareas grupales con balón.
- Juegos con incertidumbre. Condicionar juegos o partidos, para que existan choques, o duelos a altas intensidades.

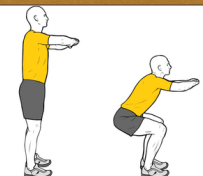


- PARTIDOS DE LARGA DURACIÓN. Sí esta semana se juega un amistoso, controlar los tiempos de cada parte a 40 minutos como máximo.

FUERZA GENERAL

PARTE PRINCIPAL

SENTADILLAS



12 REPETICIONES
3 SERIES
40 SEGUNDOS DESCANSO

ZANCADAS



5 SERIES
20 + 20 segundos
40 SEGUNDOS DESCANSO

ADDUCCIÓN BALONES



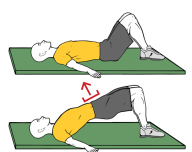
3 SERIES
20 SEGUNDOS
30 SEGUNDOS DESCANSO

HIPTRHUST



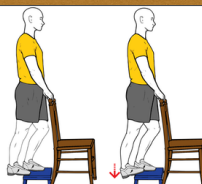
3 SERIES
20 SEGUNDOS
40 SEGUNDOS DESCANSO

PUENTE GLÚTEO



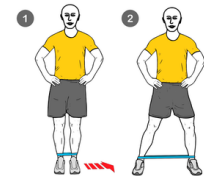
12 REPETICIONES
4 SERIES
40 SEGUNDOS DESCANSO

EXTENSIÓN GEMELO



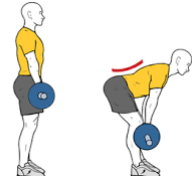
12 REPETICIONES
4 SERIES
40 SEGUNDOS DESCANSO

GLUTEO MÉDIO



5 SERIES
20 SEGUNDOS
30 SEGUNDOS DESCANSO

PESO MUERTO



5 SERIES
20 SEGUNDOS
30 SEGUNDOS DESCANSO

OBSERVACIONES

-Mantener la espalda recta.

-Si es posible y no se pierde la técnica del ejercicio, introducir peso. (Mochila, garrafas de agua)

-Las series y repeticiones están puestas de forma orientativa, si el trabajo no requiere fatiga en el jugador, aumentar tiempo y series.

FUERZA GENERAL + SALTOS CON PERTURBACIÓN

CALENTAMIENTO

- 5 minutos de carrera continua.

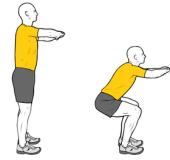
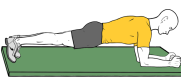
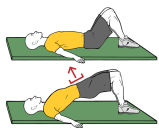


OBSERVACIONES

- Se deberán elegir 7 ejercicios.
- El ejercicio seleccionado se realizará con 10 repeticiones.

PARTE PRINCIPAL

CIRCUITO

SENTADILLAS  30 segundos	PLANCHA FRONTAL  40 segundos	ZANCADAS  20 + 20 segundos
PUENTE ISQUIO  40 segundos	PLANCHA LATERAL  20 + 20 segundos	ADDUCTORES  20 segundos

Descansos:

- 30 segundos entre ejercicios.
- 45 segundos entre circuitos.

OBSERVACIONES

En el CIRCUITO: Se realizará una serie de cada ejercicio antes de pasar al siguiente. Se darán 4 vueltas a las 6 tareas.

SALTOS CON PERTURBACIÓN

-El jugador, saltará hacia adelante con una pierna, unos 20 metros, y volverá hasta el punto de inicio con la pierna contraria.

-POR PAREJAS: Un jugador saltará sobre una pierna, mientras el compañero tratará de desestabilizar empujando. Se realizará durante 20 segundos con cada pierna.

-POR PAREJAS: Un jugador saltará sobre una pierna, unos 20 metros hacia adelante. El compañero tratará de desequilibrarlo, con pequeños toques o empujones. Se volverá con la otra pierna.

10 MINUTOS

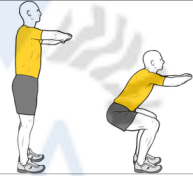
OBSERVACIONES

- Se invita a los jugadores/as en la realización de los estiramientos o vuelta a la calma que realizan en sus equipos.

FUERZA GENERAL

PARTE PRINCIPAL

SENTADILLAS



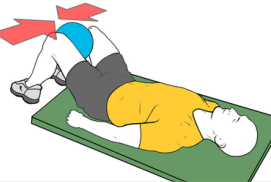
10 REPETICIONES
3 SERIES
30 SEGUNDOS DESCANSO

SENTADILLA ISOMÉTRICA



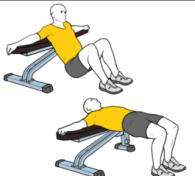
40 segundos
3 SERIES
40 SEGUNDOS DESCANSO

ADDUCCIÓN BALONES



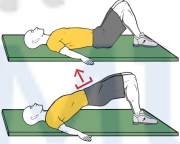
5 SERIES
20 SEGUNDOS
30 SEGUNDOS DESCANSO

HIPTRHUST



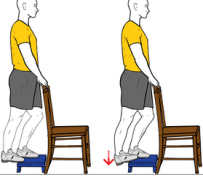
5 SERIES
20 SEGUNDOS
30 SEGUNDOS DESCANSO

PUENTE GLÚTEO



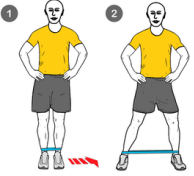
12 REPETICIONES
4 SERIES
40 SEGUNDOS DESCANSO

EXTENSIÓN GEMELO



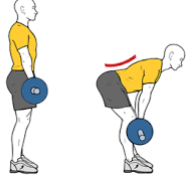
12 REPETICIONES
4 SERIES
40 SEGUNDOS DESCANSO

GLÚTEO MÉDIO



5 SERIES
20 SEGUNDOS
30 SEGUNDOS DESCANSO

PESO MUERTO



5 SERIES
20 SEGUNDOS
30 SEGUNDOS DESCANSO

OBSERVACIONES

-Mantener la espalda recta.

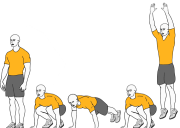
-Si es posible y no se pierde la técnica del ejercicio, introducir peso. (Mochila, garrafas de agua)

-Las series y repeticiones están puestas de forma orientativa, si el trabajo no requiere fatiga en el jugador, aumentar tiempo y series.

CORE + FUERZA GENERAL + CARRERA CONTINUA

PARTE PRINCIPAL

BURPEES



20 segundos
8 series

ZANCADAS



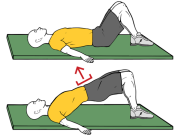
20 + 20 segundos

JUMPING JACKS



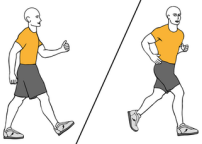
20 segundos
8 series

PUENTE GLÚTEO



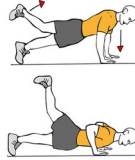
20 segundos
8 series

CARRERA 85%



200 metros
8 series

FLEXIONES

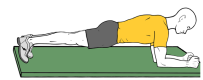


15 segundos
5 series

OBSERVACIONES

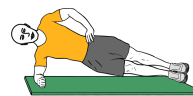
En el CIRCUITO: Se realizará una serie de cada ejercicio antes de pasar al siguiente. Se darán 8 vueltas a las 6 tareas, descansando 30 segundos entre ejercicios y 1 minuto entre circuitos

Plancha frontal



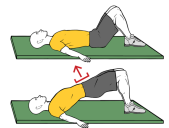
10 segundos
10 series

Plancha lateral



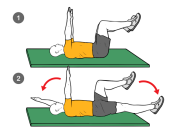
10 segundos
10 series (5 + 5 lado)

Puente glúteo



14 repeticiones
4 series

Dead Bud



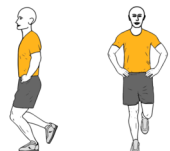
5 + 5 repeticiones (mano)
4 series

Superman



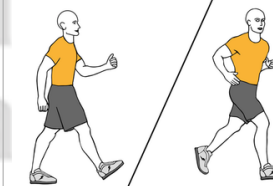
10 + 10 repeticiones (mano)
5 series

Equilibrio monopodal



5 + 5 repeticiones (lado)
5 series

CARRERA INTERVALOS



2 series

14 minutos (7 + 7)

Carrera por sensaciones 1 minutos a ritmo fuerte y 1 minuto a ritmo suave recuperando.

OBSERVACIONES

- Se invita a los jugadores/as en la realización de los estiramientos o vuelta a la calma que realizan en sus equipos.

SEMANA 4 VUELTA COMPETICIÓN

Afianzar el trabajo de base, tanto de fuerza como de carrera en alta intensidad, disminuyendo tiempos de recuperación. Se inclinan tareas específicas, y se acentuará los duelos, y las perturbaciones con el rival.

- Recomendación de **MICROCILO NORMAL DE COMPETICIÓN.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
4	5	6	7	8	9	10
Regenerativo Si se jugó amistoso el día anterior. Tareas de VOLUMEN ALTO, e INTENSIDAD BAJA.		Trabajo fuerza. Espacios reducidos con INTENSIDADES ALTAS, y RECUPERACIONES ALTAS.			LIGA	

RECOMENDACIONES



- CALIDAD de entrenamiento, y no de CANTIDAD.
- Respetar tiempos de recuperación.
- Estímulos de carga alta, en mitad de semana.