

REAL FEDERACIÓN DE FÚTBOL DE MADRID

COMITÉ DE ÁRBITROS

PLAN DE ENTRENAMIENTO **JUNIO** **2025/2026**



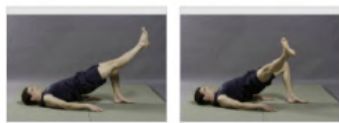
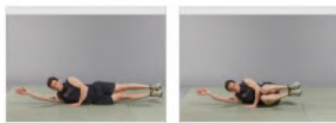
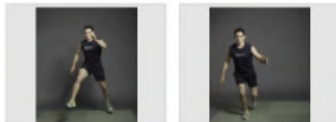


PERIODO

JUNIO

DÍA

LUNES 8 DE JUNIO

CALENTAMIENTO**10' trote ligero 65% FCmax. Movilidad articular y estiramientos dinámicos.****PARTE PRINCIPAL - Recuperación Activa post partido****Carrera continua, bicicleta o natación 20-25' sin superar el 70% FCmax. Aplicar protocolo de recuperación analizado en los seminarios de pretemporada.****Hidratación****Sueño****Inmersión Agua Fría****Masaje****Foam Roller****Medias Compresivas****VUELTA A LA CALMA****Trabajo preventivo y rutina de foam roller.****2 Series de 15" actividad/ 15" recuperación****08** dorsal core muscles: move the upper leg to the outside (2 times each side)**09** lateral core muscles**10** arms**11** legs: jumps right and left (hold for 2 sec each)

Fascia Toracolumbar, Extensores torácicos, trapecios y romboide.



Gemelos



Glúteo Mayor



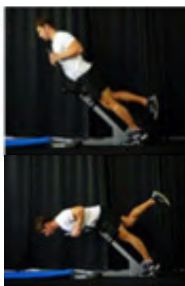
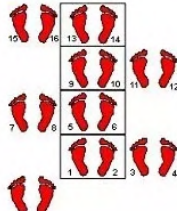
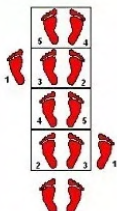
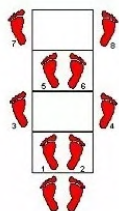
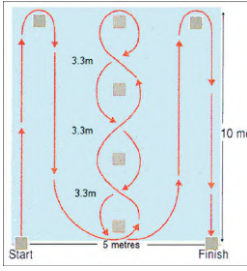
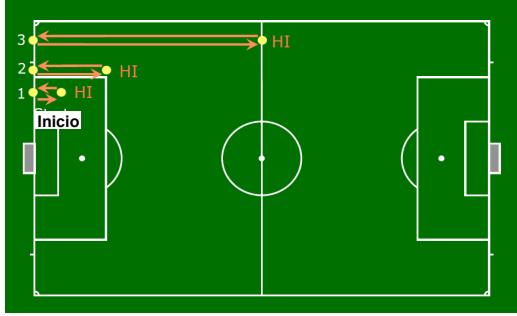
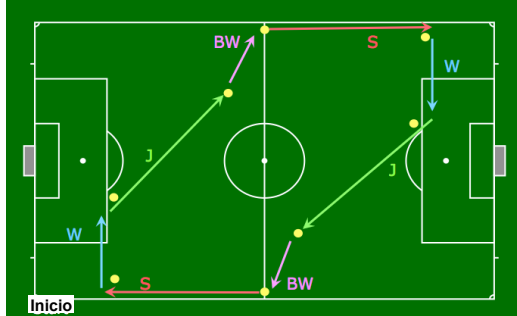
Cuadriceps



Banda iliotibial y tensor Fascia Latae



Gemelos

	PERIODO	JUNIO	DÍA	MARTES 9 DE JUNIO
CALENTAMIENTO				
CARRERA CONTINUA 10' (65% FCmax)+ Estiramientos dinámicos + Técnica de carrera + Activación (4 x 40 m progresivos).				
PARTE PRINCIPAL				
TIPO EJERCICIO	TRABAJO DE FUERZA			
ORGANIZACIÓN	3 series x 8-10 (R 2', r 1'). Nordic Hamstring (Primer ejercicio) 2 x 6 (2' de recuperación entre series)			
 Nordic Hamstring     				
TIPO EJERCICIO	TRABAJO DE AGILIDAD Y COORDINACIÓN			
1. TRABAJO DE COORDINACIÓN (ESCALERA): 2 Series x 5 ejercicios (escalera de 7-8 peldaños)  2. TRABAJO DE AGILIDAD  2 series x 2 rep. 1' entre rep. 3' entre series 1 serie hacia cada lado Carrera de frente * Recuperación: 30" entre ejercicio; 2' entre serie. Mismo número en un peldaño implica apoyo simultaneo (los dos pies a la vez). Diferentes números indican apoyo consecutivo (primero un pie y luego el otro)				
TIPO EJERCICIO	TRABAJO DE RESISTENCIA A LA VELOCIDAD			
1  Serie 1: Sprint desde la línea de gol hasta la línea del área pequeña (5.5 m) y volver, sin descanso, sprint desde la línea de gol hasta la línea del área de penalti (16.6 m) y volver. Finalmente, sprint desde la línea de gol hasta el centro del campo y volver. Esta secuencia se realizará sin recuperación. Una vez finalizada la primera secuencia habrá una recuperación de 1' y se repetirá 4 veces. Recuperación entre series: 4'. Serie 2: Realizar otras 4 repeticiones al igual que en serie 1. 2  2 Series x 3 repeticiones (vueltas). Recuperación: 3' entre series BW: Carrera hacia atrás; S: Sprint; W: Caminar; J: Trote				
VUELTA A LA CALMA				
10' trote ligero + CORE + liberación miofascial Foam roller				
  Fascia Torocolumbar, Extensores torácicos, trapecios y romboides  Gemelos  Glúteo Mayor  Cuadripecs  Banda Iliotibial y tensor Fascia Látex  Gemelos				

	PERIODO		JUNIO	DÍA	JUEVES 11 DE JUNIO
	CALENTAMIENTO				

5' de carrera continua hasta alcanzar 70% FCmax. 20' de calentamiento (movilización, estiramientos dinámicos y técnica de carrera)

PARTE PRINCIPAL	
TIPO EJERCICIO	TRABAJO DE FUERZA EXPLOSIVA Y POTENCIA
ORGANIZACIÓN	Las cargas empleadas deben permitir alcanzar el volumen (repeticiones) especificado sin perder velocidad en la ejecución



2 x (Sentadilla Globet (6 reps) + saltos a cajón (7 reps)) x 3 --> R 2' entre series.

3 x (Zancada con pie trasero elevado 40%1RM(6 reps) + salto lateral a cajón a una pierna (6 reps)) --> R 3' entre series.

3 x (Peso muerto a una pierna en polea baja 40%1RM (6 reps) + saltos de vallas (6 reps)) --> R 3' entre series. El tiempo de contacto entre saltos debe ser mínimo.

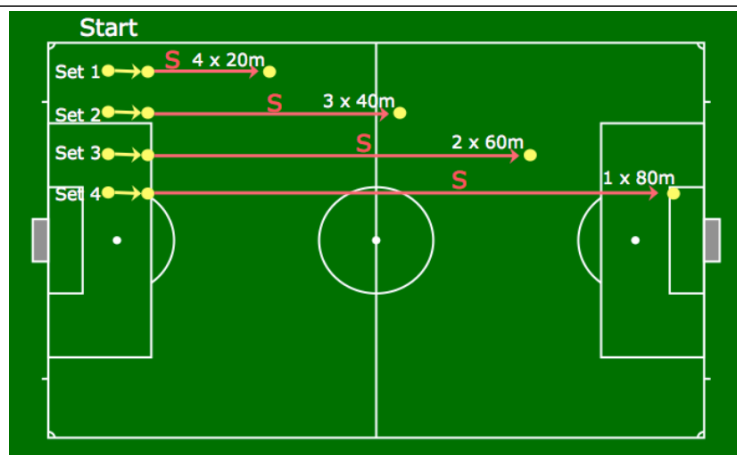
TIPO EJERCICIO	TRABAJO DE ESPRINES REPETIDOS (RSA)
ORGANIZACIÓN	DURACIÓN TOTAL: ± 20'

Serie 1: Emplear salida dinámica de 5 previa al sprint
- 4 esprines máximos de 20 m (± 3"). **Recuperación 20" caminando de vuelta al inicio.**
- 3 esprines máximos de 40 m (± 6"). **Recuperación 30" caminando de vuelta al inicio.**
- 2 esprines máximos de 60 m (± 9"). **Recuperación 45" caminando de vuelta al inicio.**
- 1 sprint máximo de 80 m (± 12"). **Recuperación 1' caminando de vuelta al inicio.**

> 1 vuelta al campo después de la primera serie (+ 2'30")

Serie 2: Repetir serie 1 en orden inverso (comenzar por el sprint de 80 m).

* No se deben superar los tiempos incluidos en cada una de las distancias de sprint



VUELTA A LA CALMA

10' trote ligero (60-65% FCmax) + CORE + liberación miofascial Foam roller

2 series (30"/ 30" pausa entre ejercicio) 1' entre serie



Fascia Toracolumbar, Extensores torácicos, trapecios y romboide.



Gemelos



Glúteo Mayor



Cuadriceps



Banda Iliotibial y tensor Fascia Latae



Gemelos



PERIODO

JUNIO

DÍA

VIERNES 12 DE JUNIO

CALENTAMIENTO

5' de carrera continua hasta alcanzar 75% FCmax. 20' de calentamiento (movilización, estiramientos dinámicos y técnica de carrera)

PARTE PRINCIPAL

TIPO EJERCICIO	TRABAJO DE ACTIVACIÓN CON BANDAS ELÁSTICAS
ORGANIZACIÓN	2 Series de 5-6 repeticiones. 1' Recuperación entre ejercicios; 3' Recuperación entre series

1



2



3



4



5

TIPO EJERCICIO	ACTIVACIÓN EN CAMPO
ORGANIZACIÓN	2 Series de 5 esprines

ENTRENAMIENTO DE ACTIVACIÓN

2 series de 5 esprines con 5' de recuperación entre series; 1' de recuperación entre esprines

Cada sprint viene precedido de un ejercicio de activación:

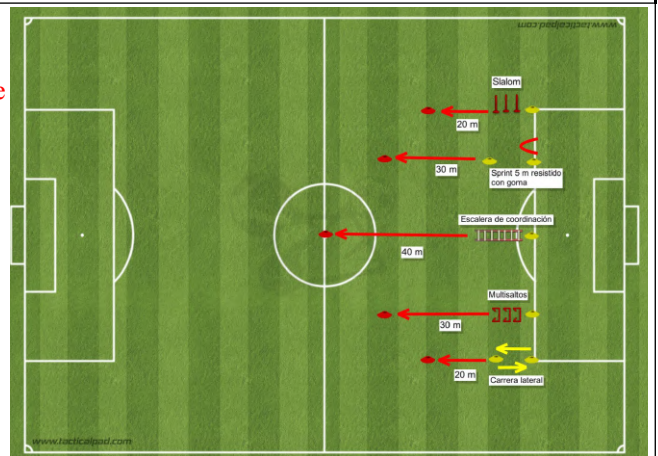
Sprint 1 (20 m): Carrera lateral ida y vuelta

Sprint 2 (30 m): Multisaltos (Reducir el tiempo de contacto en el suelo)

Sprint 3 (40 m): Escalera de coordinación (variar el ejercicio)

Sprint 4 (30 m): Sprint previo de 5 m (resistido con goma fijada a la cintura).

Sprint 5 (20 m): Slalom entre picas o conos



VUELTA A LA CALMA

10' trote ligero + CORE + liberación miofascial foam roller



Fascia Toracolumbar, Extensores torácicos, trapecios y romboide.



Gemelos



Glúteo Mayor



Cuadriceps



Banda iliotibial y tensor Fascia Latae



Gemelos

2 series (20"/ 10" pausa entre ejercicio) 1' entre serie



PERIODO

JUNIO

DÍA: 13-14 DE JUNIO

ENTRENAMIENTO FIN DE SEMANA SIN PARTIDO

CALENTAMIENTO

5' de carrera continua hasta alcanzar 70% FCmax. 20' de calentamiento (movilización, estiramientos dinámicos y técnica de carrera)

PARTE PRINCIPAL

TIPO EJERCICIO

TRABAJO DE FUERZA EXPLOSIVA Y POTENCIA

ORGANIZACIÓN

Las cargas empleadas deben permitir alcanzar el volumen (repeticiones) especificado sin perder velocidad en la ejecución



2 x 5 sprints de 20 m con trineo con lastre que represente el 12,5% del peso corporal --> **R: 3' entre series; r: 1' entre repeticiones**



3 x ((Sentadilla Globet 40% 1RM (6 reps) + saltos a cajón (6 reps))--> **Recuperación 3' entre series.**



3 x (Peso muerto 55%1RM (5 reps) + saltos CMJ con carga (5 reps) --> **R 3' entre series.**

TIPO EJERCICIO

ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD

ORGANIZACIÓN

DURACIÓN TOTAL: ± 24'

Entrenamiento de Alta Intensidad:

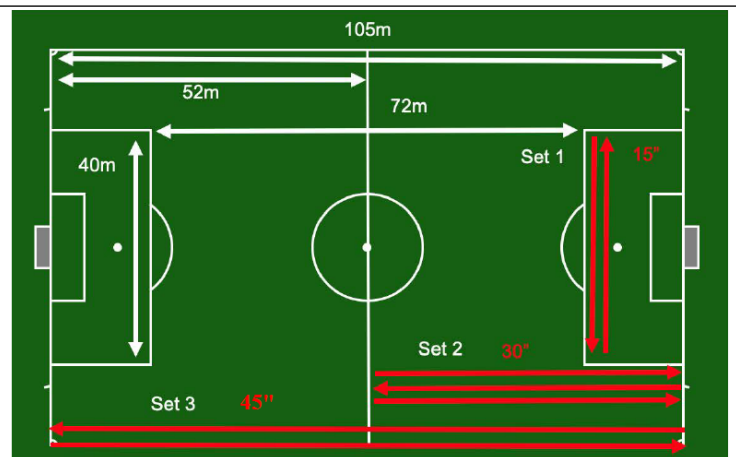
3 Series de 6' cada una

Serie 1: 12 Repeticiones x (2 x 40 m) en 13-15",
Recuperación entre repeticiones: 15"

Serie 2: 6 Repeticiones x (3 x 52 m) en 27-30",
Recuperación entre repeticiones: 30"

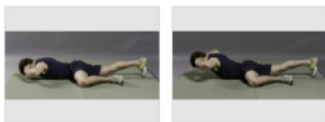
Serie 3: 4 Repeticiones x (2 x 105 m) en 42-45",
Recuperación entre repeticiones: 45"

Recuperación entre series: 2'

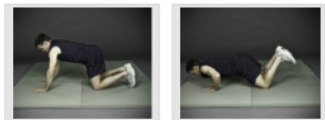


VUELTA A LA CALMA

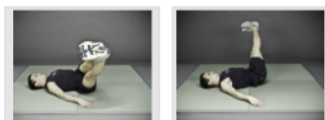
2 series (30"/ 30" pausa entre ejercicio) 1' entre serie



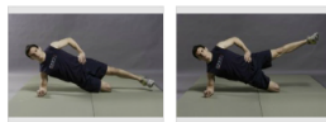
08 dorsal core muscles



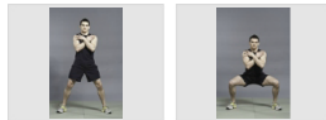
10 arms



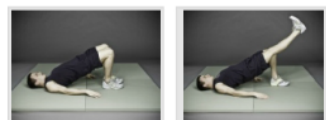
12 ventral core muscles



09 lateral core muscles

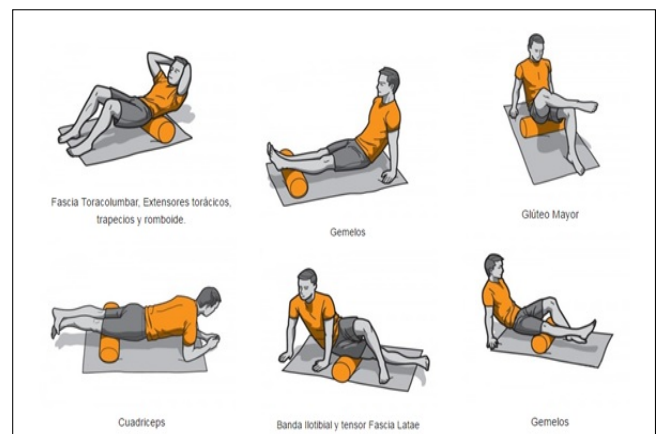


11 legs: wide squats



13 dorsal core muscles

10' trote ligero + CORE + liberación miofascial Foam roller



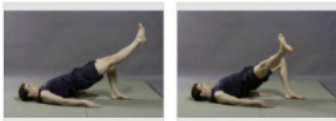
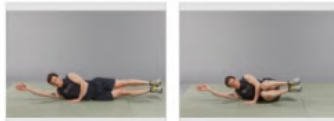
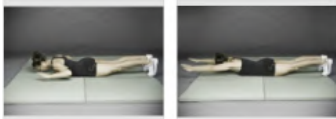
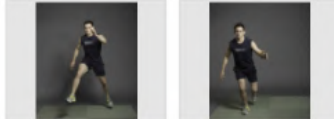


PERIODO

JUNIO

DÍA

LUNES 15 DE JUNIO

CALENTAMIENTO**10' trote ligero 65% FCmax. Movilidad articular y estiramientos dinámicos.****PARTE PRINCIPAL - Recuperación Activa post partido****Carrera continua, bicicleta o natación 20-25' sin superar el 70% FCmax. Aplicar protocolo de recuperación analizado en los seminarios de pretemporada.****Hidratación****Sueño****Inmersión Agua Fría****Masaje****Foam Roller****Medias Compresivas****VUELTA A LA CALMA****Trabajo preventivo y rutina de foam roller.****2 Series de 15" actividad/ 15" recuperación****08** dorsal core muscles: move the upper leg to the outside (2 times each side)**09** lateral core muscles**10** arms**11** legs: jumps right and left (hold for 2 sec each)

Fascia Toracolumbar, Extensores torácicos, trapecios y romboide.



Gemelos



Glúteo Mayor



Cuadriceps



Banda iliotibial y tensor Fascia Latae



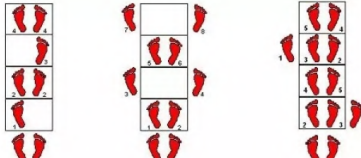
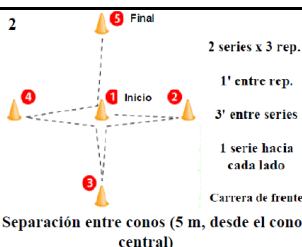
Gemelos

	PERIODO		JUNIO	DÍA	MARTES 16 DE JUNIO
	CALENTAMIENTO				

CARRERA CONTINUA 10' (65% FCmax)+ Estiramientos dinámicos + Movilización articular + Técnica de carrera + Activación (4 x 50 m progresivos)

PARTE PRINCIPAL	
TIPO EJERCICIO	TRABAJO DE FUERZA
ORGANIZACIÓN	2 series x 8-10 (R entre series 3', r entre ejercicios 1'). Trabajo Aductor: 2 x 6 (2' de recuperación entre series)



TIPO EJERCICIO	TRABAJO DE COORDINACIÓN Y AGILIDAD
1. TRABAJO DE COORDINACIÓN (ESCALERA): 2 Series x 5 ejercicios (escalera de 7-8 peldaños)   * Recuperación: 30" entre ejercicio; 2' entre serie. Mismo número en un peldaño implica apoyo simultáneo (los dos pies a la vez). Diferentes números indican apoyo consecutivo (primero un pie y luego el otro) 2  2 series x 3 rep. 1' entre rep. 3' entre series 1 serie hacia cada lado Carrera de frente * Separación entre conos (5 m, desde el cono central)	

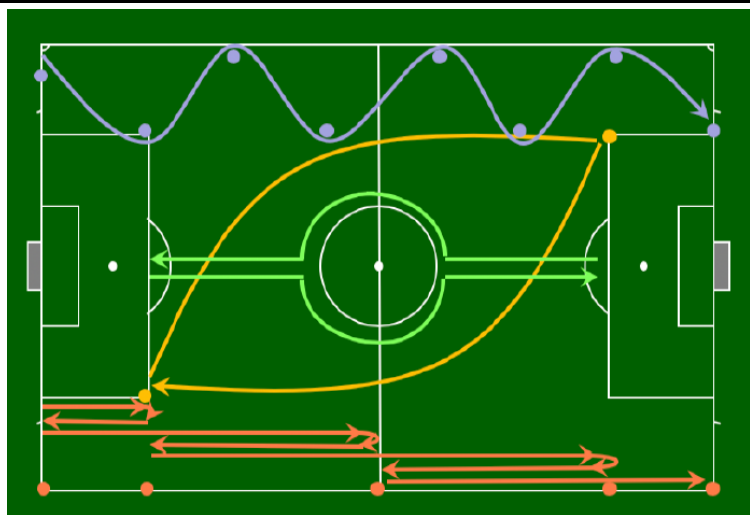
TIPO EJERCICIO	Entrenamiento de Alta (22')
----------------	-----------------------------

4 Ejercicios de 4 minutos cada uno (incluyendo recuperación durante el desarrollo del ejercicio), por cada segundo de ejercicio, se recupera otro segundo (1:1), tal y como sigue:

- 1- Zig zag (4 x 30" de ejercicio - 30" de recuperación)
- 2- Atravesar el círculo central (8 x 15" de ejercicio - 15" recuperación)
- 3- La diagonal (3 x 45" de ejercicio - 45" de recuperación)
- 4- ida y vuelta (2 x 60" de ejercicio - 60" de recuperación)

2 minutos de recuperación entre cada ejercicio

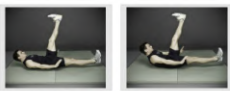
*La intensidad debe superar el 85% de la FCmax en cada tramo de ejercicio



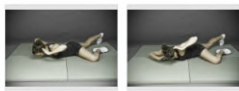
VUELTA A LA CALMA

10' trote ligero + CORE + liberación miofascial con Foam roller

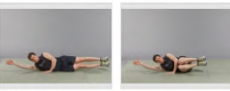
2 series (30"/30" pausa entre ejercicio) 1' entre serie



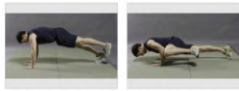
02 ventral core muscles: sit-ups



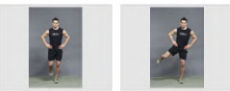
03 dorsal core muscles



04 lateral core muscles



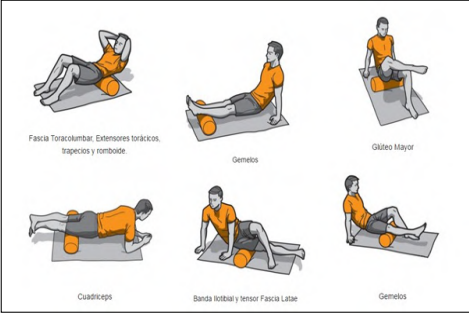
05 arms: push-up + one knee towards the elbow

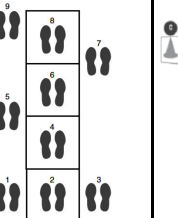
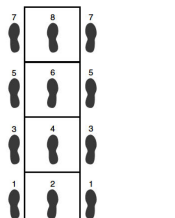
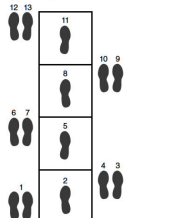
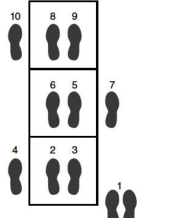
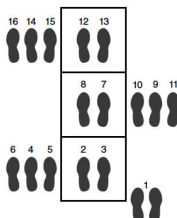
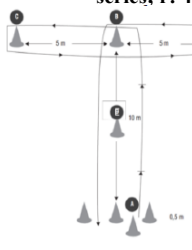
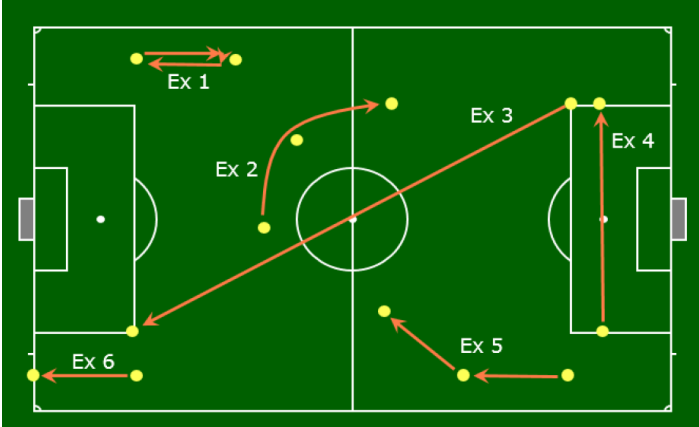
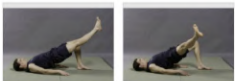
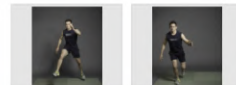
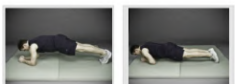
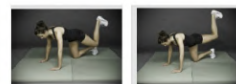


06 legs: 30sec each



07 ventral core muscles: diagonal jack-knives + hold the pressure (opposite hand/knee)



	PERIODO		JUNIO	DÍA	JUEVES 18 DE JUNIO
CALENTAMIENTO					
CARRERA CONTINUA 10' (65% FCmax)+ Estiramientos dinámicos + Técnica de carrera + Activación (2 x 100 m progresivos).					
PARTE PRINCIPAL					
TIPO EJERCICIO	TRABAJO DE FUERZA				
ORGANIZACIÓN	2 series x 6-8 (R entre series 3', r entre ejercicios 1' 30"). Nordic Hamstring (1x4) y dominadas en barra 2 x 5 (2' de recuperación entre series)				
					
TIPO EJERCICIO	TRABAJO DE COORDINACIÓN Y AGILIDAD				
1. TRABAJO DE COORDINACIÓN (ESCALERA): 2 Series x 5 ejercicios (escalera de 7-8 peldaños)			2. Agilidad: 2 series x 2 repeticiones; R: 2' entre series; r: 45" entre repetición		
 * Recuperación: 30" entre ejercicio; 2' entre serie. Mismo número en un peldaño implica apoyo simultaneo (los dos pies a la vez). Diferentes números indican apoyo consecutivo (primero un pie y luego el otro)			 Carrera hace delante de cono A a cono B (10), giro alrededor de cono B y carrera lateral a cono C (5 m), giro alrededor de cono C y sprint de frente a cono D (10 m), giro alrededor de cono D y carrera lateral a cono B, giro y sprint de frente a posición de salida/llegada). Tiempo de referencia 11.40". La segunda serie se iniciará en el lado izquierdo		
TIPO EJERCICIO	TRABAJO DE ALTA INTENSIDAD. Duración: 26'				
Trabajo en circuito: - 6 postas de 3' de duración cada una. - 2' de recuperación entre postas Descripción: • Posta 1 (15 m + 15 m): 6-7" por carrera. Recuperar 12" entre carreras. Repetir 10 veces (3'05"). Distancia cubierta = 300 m • Posta 2 (25 m): 5-6" por carrera. Recuperar 12" entre carreras. Repetir 12 veces (3'). Distancia cubierta = 300 m • Posta 3 (75 m): 12" por carrera. Recuperar 24" entre carreras. Repetir 5 veces (3'). Distancia cubierta = 375 m • Posta 4 (40 m): 7" por carrera. Recuperar 14" entre carreras. Repetir 9 veces (3'01"). Distancia cubierta = 360 m • Posta 5 (10m + 10m): 4" por carrera. Recuperar 8" entre carreras. Repetir 15 veces (3'). Distancia cubierta = 300 m • Posta 6 (16.5 m): 3" por carrera. Recuperar 6" entre carreras. Repetir 20 veces (3'). Distancia cubierta = 330 m					
VUELTA A LA CALMA					
10' trote ligero (65-70 % FCmax) + CORE + liberación miofascial Foam roller					
 08 dorsal core muscles: move the upper leg to the outside (2 times each side)  09 lateral core muscles  10 arms  11 legs: jumps right and left (hold for 2 sec each)  12 ventral core muscles  13 dorsal core muscles  Fascia Toracolumbar: Extensores torácicos, trapecios y romboides.  Gemelos  Glúteo Mayor  Cuadriiceps  Banda Rotatoria y tensor Fascia Látex  Gemelos					



PERIODO

JUNIO

DÍA

VIERNES 19 DE JUNIO

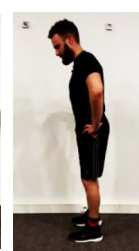
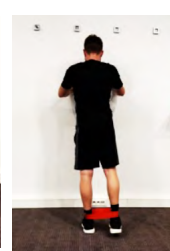
CALENTAMIENTO

5' de carrera continua hasta alcanzar 70% FCmax. 20' de calentamiento (movilización, estiramientos dinámicos y técnica de carrera)

PARTE PRINCIPAL

TIPO EJERCICIO	TRABAJO DE ACTIVACIÓN CON BANDAS ELÁSTICAS
ORGANIZACIÓN	2 Series de 5-6 repeticiones. 1' Recuperación entre ejercicios; 3' Recuperación entre series

1



2

3

4

5

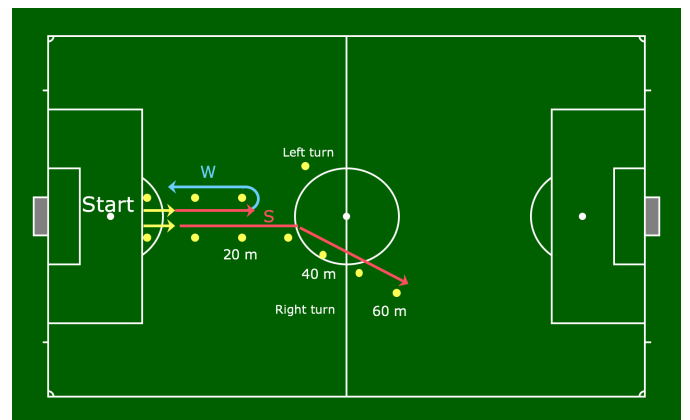
TIPO EJERCICIO	ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD
ORGANIZACIÓN	1 Serie de 8 esprines. Recuperación 2' entre series

ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD

- 4 sprints de 20 m; Recuperación: Vuelta caminando
- 2 sprints de 40 m con cambio de dirección: 1 para la izquierda y 1 para la derecha.; Recuperación: Vuelta caminando
- 2 sprints de 60 m con cambio de dirección: 1 para la izquierda y 1 para la derecha.; Recuperación: Vuelta caminando

2' de recuperación entre series. FC por debajo del 65% antes del siguiente sprint (recuperación completa)

S = Sprint Alta Intensidad (95% de la Velocidad Máxima) W = Caminar



VUELTA A LA CALMA

10' trote ligero + CORE + liberación miofascial Foam roller

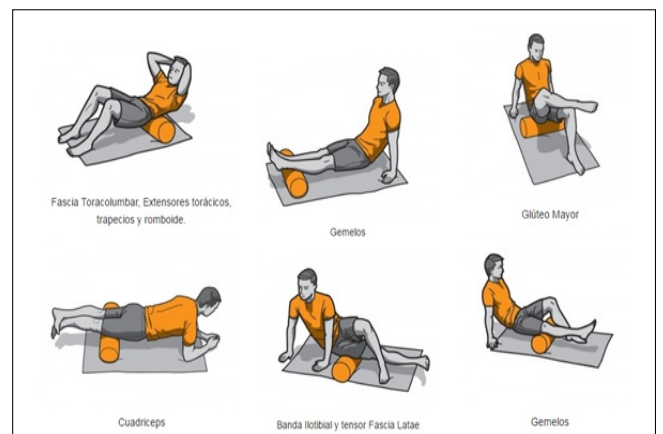
02 ventral core muscles

03 dorsal core muscles

04 lateral core muscles: big circles to the outside

05 arms: change between plank and push-up position

2 series (30"/ 30" pausa entre ejercicio) 1' entre serie





PERIODO

JUNIO

DÍA: 20-21 JUNIO

ENTRENAMIENTO FIN DE SEMANA SIN PARTIDO

CALENTAMIENTO

5' de carrera continua hasta alcanzar 70% FCmax. 20' de calentamiento (movilización, estiramientos dinámicos y técnica de carrera)

PARTE PRINCIPAL

TIPO EJERCICIO

TRABAJO DE FUERZA

ORGANIZACIÓN

3 series x 8-12 (R 1', r 30"). Nordic Hamstring 2 x 4 (2' de recuperación entre series)



Nordic Hamstring

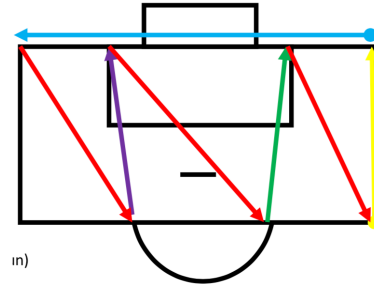


TIPO EJERCICIO

TRABAJO DE AGILIDAD

ROJO → Sprint 90% velocidad máxima.
VERDE → carrera lateral.
AZUL → Recuperación andando.
MORADO → Carrera hacia atrás.
AMARILLO → Carrera lateral hacia el otro lado.
2 series de 2 vueltas.

Descanso → 2 minutos recuperación activa entre series.



TIPO EJERCICIO

TRABAJO INTERMITENTE DE ALTA INTENSIDAD - PREPARACIÓN YO-YO TEST

Serie 1:

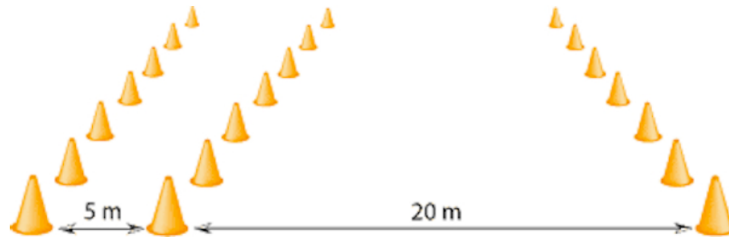
Completar niveles 15, 16 y 17 del YoYo Test. Duración: 7' 30". **Recuperación entre series: 2'**

Serie 2:

Completar niveles 16 y 17 del YoYo Test. Duración: 5'. **Recuperación entre series: 2'**

Serie 3:

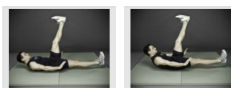
Completar nivel 16 del YoYo Test. Duración: 2' 30". **Recuperación entre series: 2'**



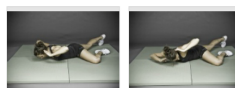
*Es importante alternar la pierna con la que se realiza el giro para evitar sobrecarga muscular sobre una pierna. Realizar este ejercicio sobre césped artificial con calzado específico. **Para asistentes:** Serie 1: Completar niveles 14.5, 15 y 15.5 del test ARIET con 2 minutos de recuperación; Serie 2: Completar niveles 14, 14.5, 15 del test ARIET, con 2 minutos de recuperación; Serie 3: Repetir niveles 15 y 15.5.

VUELTA A LA CALMA

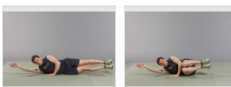
10' trote ligero + CORE + liberación miofascial Foam roller



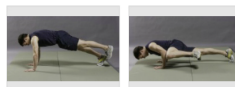
02 ventral core muscles: sit-ups



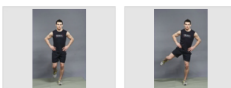
03 dorsal core muscles



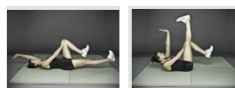
04 lateral core muscles



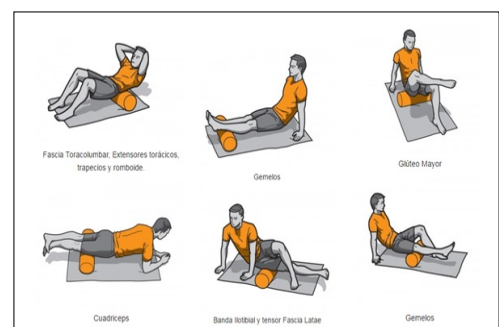
05 arms: push-up + one knee towards the elbow



06 legs: 30sec each



07 ventral core muscles: diagonal jack-knives + hold the pressure (opposite hand/knee)



2 series (30"/ 30" pausa entre ejercicio) 1' entre serie

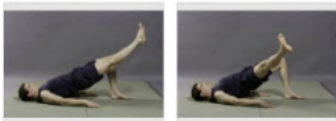
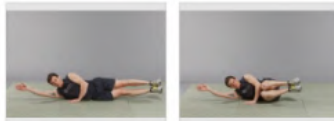
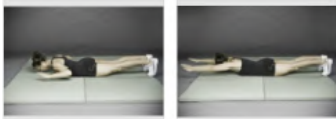
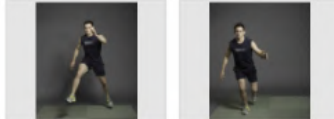


PERIODO

JUNIO

DÍA

LUNES 22 DE JUNIO

CALENTAMIENTO**10' trote ligero 65% FCmax. Movilidad articular y estiramientos dinámicos.****PARTE PRINCIPAL - Recuperación Activa post partido****Carrera continua, bicicleta o natación 20-25' sin superar el 70% FCmax. Aplicar protocolo de recuperación analizado en los seminarios de pretemporada.****Hidratación****Sueño****Inmersión Agua Fría****Masaje****Foam Roller****Medias Compresivas****VUELTA A LA CALMA****Trabajo preventivo y rutina de foam roller.****2 Series de 15" actividad/ 15" recuperación****08** dorsal core muscles: move the upper leg to the outside (2 times each side)**09** lateral core muscles**10** arms**11** legs: jumps right and left (hold for 2 sec each)

Fascia Toracolumbar, Extensores torácicos, trapecios y romboide.



Gemelos



Glúteo Mayor



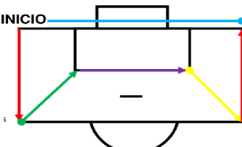
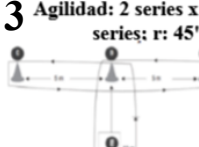
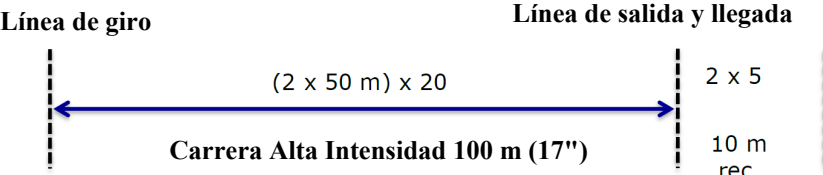
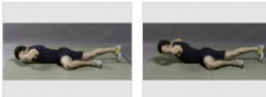
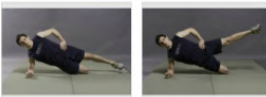
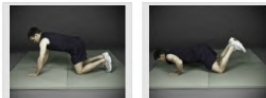
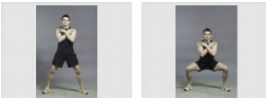
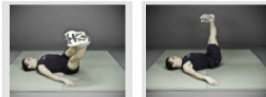
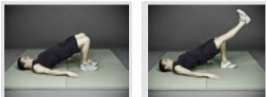
Cuadriceps



Banda iliotibial y tensor Fascia Latae



Gemelos

	PERIODO	JUNIO	DÍA	MARTES 23 DE JUNIO
CALENTAMIENTO				
CARRERA CONTINUA 10' (65% FCmax)+ Estiramientos dinámicos + Técnica de carrera + Activación (2 x 50 m progresivos).				
PARTE PRINCIPAL				
TIPO EJERCICIO	TRABAJO DE FUERZA			
ORGANIZACIÓN	3 series x 8-12 (R 1', r 30"). Nordic Hamstring y elevación con barra (gemelo) 2 x 6 (2' de recuperación entre series)			
 Nordic Hamstring    				
TIPO EJERCICIO	1- TRABAJO PREVENTIVO (PROPIOCEPCIÓN): 2 x 30" cada pierna (30" Rec entre series); 2 - TRABAJO DE AGILIDAD: 2 x 4 vueltas, 2' Rec entre series			
1	 Cama elástica  Cambios de peso  Togu  Bosu  Círculo  Iglú			
2	 Rojo → Sprint 90% Verde y amarillo → Desplazamiento lateral. Morado → Carrera hacia atrás. Azul → Andar.			
3	 Agilidad: 2 series x 2 repeticiones; R: 2' entre series; r: 45" entre repetición Carrera hace delante de cono A a cono B (10), giro alrededor de cono B y carrera lateral a cono C (5 m), giro alrededor de cono C y sprint de frente a cono D (10 m), giro alrededor de cono D y carrera lateral a cono B, giro y sprint de frente a posición de salida/llegada). Tiempo de referencia 11.40". La segunda serie se iniciará en el lado izquierdo			
TIPO EJERCICIO	TRABAJO ALTA INTENSIDAD INTERMITENTE. Duración 13'20". Realizar en campo			
Entrenamiento alta intensidad intermitente Serie 1: 2 x 50 m (50 m - giro - 50 m) en ± 17". Recuperación: 17" Caminando (10 m) 10 repeticiones Recuperación entre series: 2' Serie 2: 2 x 50 m (50 m - giro - 50 m) en ± 17". Recuperación: 17" Caminando (10 m) 10 repeticiones Volumen: 2000 m a alta intensidad, 200 m caminando, 20 giros en total  Línea de giro Línea de salida y llegada (2 x 50 m) x 20 Carrera Alta Intensidad 100 m (17") 2 x 5 10 m rec.				
VUELTA A LA CALMA				
10' trote ligero (60-65% FCmax) + CORE + liberación miofascial Foam roller				
2 series (30"/ 30" pausa entre ejercicio) 1' entre serie				
 08 dorsal core muscles  09 lateral core muscles  10 arms  11 legs: wide squats  12 ventral core muscles  13 dorsal core muscles  Fascia Toracolumbar, Extensores torácicos, trapecios y romboides.  Gemelos  Glúteo Mayor  Cuadriceps  Banda Iliotibial y tensor Fascia Latae  Gemelos				

				
	PERIODO	JUNIO	DÍA	JUEVES 25 DE JUNIO
	CALENTAMIENTO			

5' de carrera continua hasta alcanzar 70% FCmax. 20' de calentamiento (movilización, estiramientos dinámicos y técnica de carrera)

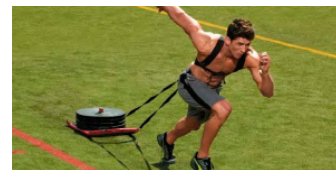
PARTE PRINCIPAL	
TIPO EJERCICIO	TRABAJO DE FUERZA EXPLOSIVA Y POTENCIA
ORGANIZACIÓN	Las cargas empleadas deben permitir alcanzar el volumen (repeticiones) especificado sin perder velocidad en la ejecución



3 x ((Sentadilla 60%1RM (6 reps) + CMJ con carga (6 reps)) --> R 2' entre series.



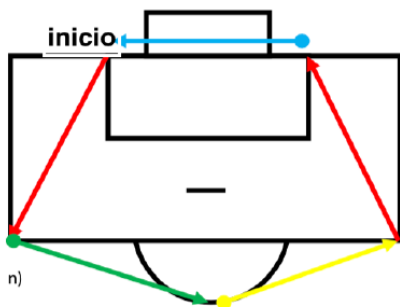
3 x ((Swing Kettlebell 40%1RM (6 reps) + Salto a cajón a una pierna (6 reps)) --> R 3' entre series.



1 x 8 sprints de 15 m con trineo con lastre que represente el 40% del peso corporal. **Recuperación: 3' entre repeticiones.**

TIPO EJERCICIO	1. TRABAJO DE AGILIDAD;	2. TRABAJO DE ESPRINES REPETIDOS
ORGANIZACIÓN	2 Series x 2 vueltas. Recuperación entre series: 2'	3 Series x 6 vueltas. Total: 18 sprints

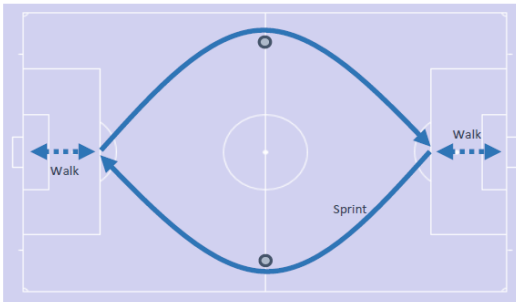
1



Rojo --> Sprint
Verde y amarillo --> Desplazamiento lateral.
Azul --> Caminar

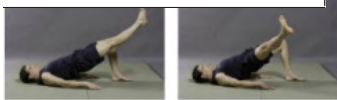
2

3 Series x 8 sprints curvos (no son sprints lineales con cambios de dirección, se debe marcar la trayectoria reflejada en la figura). Recuperación entre series: 4'; Recuperación entre sprint: 30" caminando.

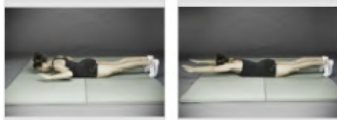


VUELTA A LA CALMA

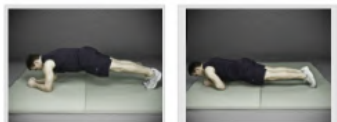
2 series (30"/ 30" pausa entre ejercicio) 1' entre serie



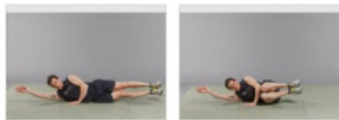
08 dorsal core muscles: move the upper leg to the outside (2 times each side)



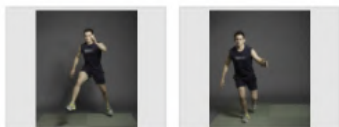
10 arms



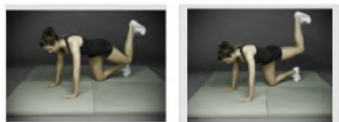
12 ventral core muscles



09 lateral core muscles

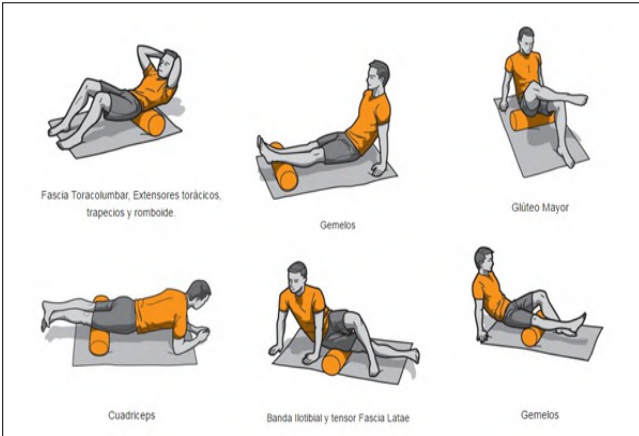


11 legs: jumps right and left (hold for 2 sec each)



13 dorsal core muscles

10' trote ligero + CORE + liberación miofascial con Foam roller





PERIODO

JUNIO

DÍA

VIERNES 26 DE JUNIO

CALENTAMIENTO

5' de carrera continua hasta alcanzar 70% FCmax. 20' de calentamiento (movilización, estiramientos dinámicos y técnica de carrera)

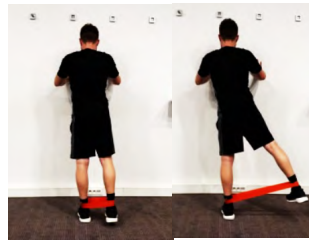
PARTE PRINCIPAL

TIPO EJERCICIO	TRABAJO DE ACTIVACIÓN PRE PARTIDO CON BANDAS ELÁSTICAS
ORGANIZACIÓN	2 Series de 5-6 repeticiones. 1' Recuperación entre ejercicios; 3' Recuperación entre series

1



2



3



4



5

TIPO EJERCICIO	ACTIVACIÓN PREPARTIDO EN CAMPO
ORGANIZACIÓN	3 Series de esprines de diferente distancia

ENTRENAMIENTO DE ACTIVACIÓN

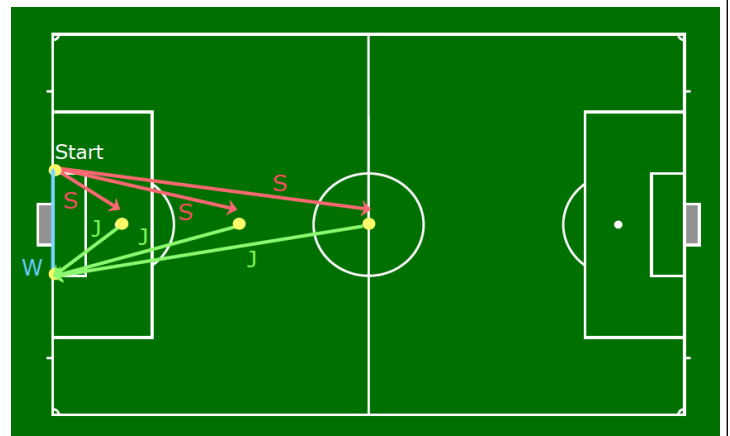
- 4 x (11 m sprint, 11 m trote) y vuelta andando al principio
- 2 x (25 m sprint, 25 m trote) y vuelta andando al principio
- 1 x (50 m sprint, 50 m trote) y vuelta andando al principio

3' de recuperación entre series.

S = Sprint Alta Intensidad (95% de la Velocidad Máxima)

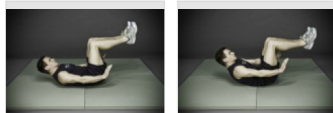
J = Trote suave (60% de la Velocidad Máxima)

W = Caminar

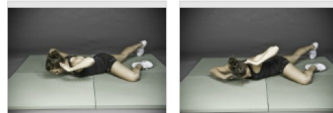


VUELTA A LA CALMA

10' trote ligero + CORE + liberación miofascial foam roller



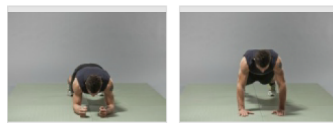
02 ventral core muscles



03 dorsal core muscles



04 lateral core muscles: big circles to the outside



05 arms: change between plank and push-up position



Fascia Toracolumbar, Extensores torácicos, trapecios y romboide.



Gemelos



Glúteo Mayor



Cuadriceps

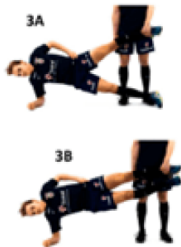
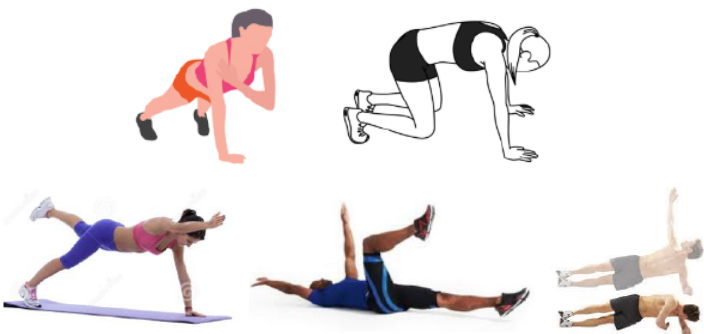


Banda Iliotibial y tensor Fascia Latae



Gemelos

2 series (30"/ 30" pausa entre ejercicio) 1' entre serie

		PERIODO	JUNIO	DÍA: 27-28 JUNIO	ENTRENAMIENTO FIN DE SEMANA SIN PARTIDO
CALENTAMIENTO					
5' de carrera continua hasta alcanzar 70% FCmax. 10' de calentamiento (movilización, estiramientos dinámicos y técnica de carrera)					
PARTE PRINCIPAL					
TIPO EJERCICIO	TRABAJO DE FUERZA RESISTENCIA				
ORGANIZACIÓN	Las cargas empleadas deben ser reducidas para facilitar el mayor número de repeticiones posibles, no se prioriza la velocidad de ejecución. Trabajo en circuito				
 Sentadilla Búlgara: 3 x 7 con cada pierna Recuperación entre ejercicios: 1'30" Carga externa: Sin carga  Peso muerto unilateral: 2 x 6 con cada pierna. Recuperación: 1'30" Carga externa: 5 kg max  Remo invertido: 3 x 12. Recuperación entre ejercicios: 1'30" Carga externa: Sin carga  Hip Thrust unipodal: 2 x 6 con cada pierna Recuperación: 1'30" Carga externa: Sin carga  Trabajo Aductor: 2 x 5 cada pierna Recuperación: 1'30"					
TIPO EJERCICIO	TRABAJO DE ALTA INTENSIDAD				
ORGANIZACIÓN	Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad				
5 series x 4' al 85-90% FCmax, con 3' de recuperación entre series. Tiempo total: 32'					
* Se trata de un trabajo interválico de alta intensidad (HIIT) en caso de no disponer de partido durante el fin de semana					
VUELTA A LA CALMA					
2 series (30"/ 30" pausa entre ejercicio) 1' entre serie		10´ trote ligero + CORE + liberación miofascial con Foam roller			
		 Fascia Toracolumbar, Extensores torácicos, trapecios y romboide.  Gemelos  Glúteo Mayor  Cuadriiceps  Banda Iliotibial y tensor Fascia Latae  Gemelos			

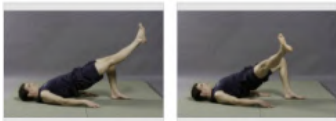
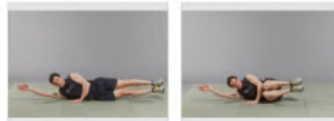
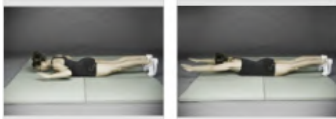
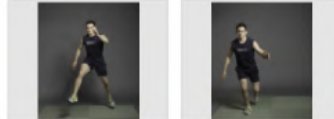


PERIODO

JUNIO

DÍA

LUNES 29 DE JUNIO

CALENTAMIENTO**10' trote ligero 65% FCmax. Movilidad articular y estiramientos dinámicos.****PARTE PRINCIPAL - Recuperación Activa post partido****Carrera continua, bicicleta o natación 20-25' sin superar el 70% FCmax.****Hidratación****Sueño****Inmersión Agua Fría****Masaje****Foam Roller****Medias Compresivas****VUELTA A LA CALMA****Trabajo preventivo y rutina de foam roller.****2 Series de 15" actividad/ 15" recuperación****08** dorsal core muscles: move the upper leg to the outside (2 times each side)**09** lateral core muscles**10** arms**11** legs: jumps right and left (hold for 2 sec each)

Fascia Toracolumbar, Extensores torácicos, trapecios y romboide.



Gemelos



Glúteo Mayor



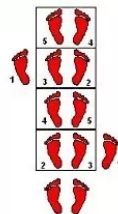
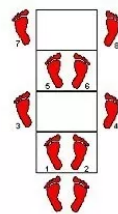
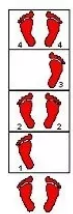
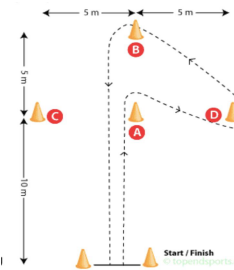
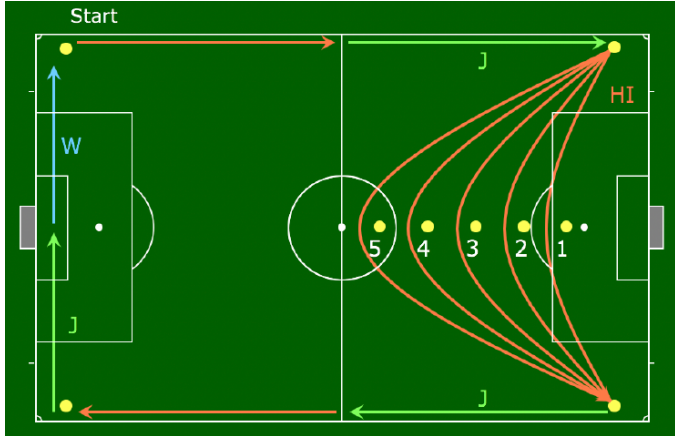
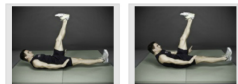
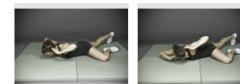
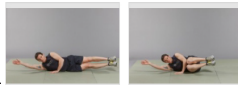
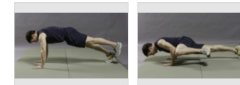
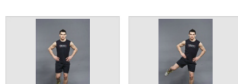
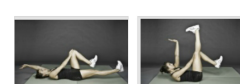
Cuadriceps



Banda iliotibial y tensor Fascia Latae



Gemelos

	PERIODO	JUNIO	DÍA	MARTES 30 DE JUNIO
CALENTAMIENTO				
CARRERA CONTINUA 10' (65% FCmax)+ Estiramientos dinámicos + Técnica de carrera + Activación (4 x 40 m progresivos).				
PARTE PRINCIPAL				
TIPO EJERCICIO	TRABAJO DE FUERZA			
ORGANIZACIÓN	3 series x 8-10 (R 1', r 30"). Nordic Hamstring (Primer ejercicio) 2 x 5 (2' de recuperación entre series)			
   				
TIPO EJERCICIO	TRABAJO DE AGILIDAD Y COORDINACIÓN			
1. TRABAJO DE COORDINACIÓN (ESCALERA): 2 Series x 5 ejercicios (escalera de 7-8 peldaños)  * Recuperación: 30" entre ejercicio; 2' entre serie. Mismo número en un peldaño implica apoyo simultaneo (los dos pies a la vez). Diferentes números indican apoyo consecutivo (primero un pie y luego el otro) 2. TRABAJO DE AGILIDAD  2 series x 4 rep. 30" entre rep. 2' entre series 2 rep hacia cada lado Carrera de frente				
TIPO EJERCICIO	ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD			
2 Series de 5 repeticiones (vueltas). Cada vuelta incrementará la distancia recorrida a alta intensidad (objetivo alcanzar 90% FCmax durante la serie), comenzando por el cono 1 en la primera vuelta y finalizando dando la vuelta al cono 5 en la última vuelta de la serie. 2' de recuperación entre series La segunda serie comenzará la primera vuelta en orden inverso (girando en cono 5) y finalizará bordeando cono 1 en la quinta vuelta HI = Sprint Alta Intensidad (95% de la Velocidad Máxima) J = Carrera Baja Intensidad (55-60% de la Velocidad Máxima) W = Caminar 				
VUELTA A LA CALMA				
10' trote ligero + CORE + liberación miofascial Foam roller				
 02 ventral core muscles: sit-ups  03 dorsal core muscles  04 lateral core muscles  05 arms: push-up + one knee towards the elbow  06 legs: 30sec each  07 ventral core muscles: diagonal jack-knives + hold the pressure (opposite hand/knee)  Fascia Toracolumbar: Extensores torácicos, trapecios y romboides  Gemelos  Glióteo Mayor  Cuadricéps  Banda rotatoria y tensor Fascia Latae  Gemelos				

PROTOCOLO DE MOVILIDAD



Movilidad de Tobillo (1)



Movilidad de Tobillo (2)



Movilidad de Cadera (1)



Movilidad de Cadera (2)



Movilidad de Cadera (3)



Movilidad de Cadera (4)



Movilidad Torácica (1)



Movilidad Torácica (2)



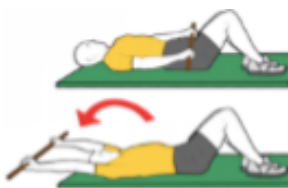
Movilidad Torácica (3)



Movilidad de Columna



Rotación Int y Ext



Movilidad Escapular



Movilidad de Hombro (1)



Movilidad de Hombro (2)