



REAL FEDERACION DE FUTBOL DE MADRID

Comité de Árbitros

CIF G-78965043

Entrenamiento para colegiados con 2ª convocatoria pruebas físicas pasadas

SEMANA 1					
DÍA: 1	OBJ: Resistencia Aer.	DÍA: 2	OBJ: Resistencia Aer.	DÍA: 3	OBJ: Resistencia Aer.
10' TROTE 5' CAL MOV ART 4x50Mts Progresivos/vuelta andando 30' de carrera continua suave, nunca mas de 150ppm 5' Trote suave 150 ABD, 50 LUM 10' ESTIRAMIENTOS		10' TROTE 5' CAL MOV ART 45' de carrera continua con 3x15' pro. pulsaciones min. 140ppm, max. 165ppm. Empiezo suave a 140ppm y poco a poco voy subiendo hasta alcanzar las 165ppm. cuando llevo 15' bajo hasta 140ppm. Repetir 3 veces 5' Trote suave 150 ABD, 50 LUM 10' ESTIRAMIENTOS		10' TROTE 5' CAL MOV ART 2x 10+10 split andando/2' trote suave 3x 6+ split saltando/2' trote suave En 40' todas las series posibles de 2' 160ppm/parado hasta bajar a 130ppm 5' trote suave 150 ABD, 50 LUM 10' ESTIRAMIENTOS	
SEMANA 2					
DÍA: 1	OBJ: Resistencia Aer.	DÍA: 2	OBJ: Resistencia Aer.	DÍA: 3	OBJ: Resistencia Aer.
10' TROTE 5' CAL MOV ART 4x80Mts Progresivos/vuelta andando Fartlek: 2x(15''+30''+45''+1'+45''+30''+15''/se recupera mismo tiempo que se trabaja)/2' trote suave 5' Trote suave 150 ABD, 50 LUM 10' ESTIRAMIENTOS		10' TROTE 5' CAL MOV ART 4x 10+10 split andando/2' trote suave 3x 6+ split saltando/2' trote suave 8x6'' sprint muy fuerte cada 5' de trote suave a 140-150ppm 5' trote suave 150 ABD, 50 LUM 10' ESTIRAMIENTOS		10' TROTE 5' CAL MOV ART En 40' todas las series posibles de 3' 160ppm/parado hasta bajar a 130ppm 5' Trote suave 150 ABD, 50 LUM 10' ESTIRAMIENTOS	

Benjamín Palencia 27 - 28038 Madrid Teléfono 917791619 - Fax 917781228 - WEB - <http://www.ffmadrid.es>



Real Orden al Mérito Deportivo
Consejo Superior de Deportes 2013



Gran Cruz de Honor de la Orden del
Dos de Mayo Comunidad de Madrid 2013



Medalla de Plata al Mérito Deportivo
Excelentísimo Ayuntamiento de Madrid 1991



REAL FEDERACION DE FUTBOL DE MADRID

Comité de Árbitros

CIF G-78965043

Entrenamiento para colegiados con 2ª convocatoria pruebas físicas a la vuelta de navidades

SEMANA 1					
DÍA: 1	OBJ: Resistencia Aer.	DÍA: 2	OBJ: Resistencia Aer.	DÍA: 3	OBJ: Resistencia Aer.
10' TROTE 5' CAL MOV ART 4x50Mts Progresivos/vuelta andando 30' de carrera continua suave, nunca mas de 150ppm 5' Trote suave 150 ABD, 50 LUM 10' ESTIRAMIENTOS		10' TROTE 5' CAL MOV ART 45' de carrera continua con 3x15' pro. pulsaciones min. 140ppm, max. 165ppm. Empiezo suave a 140ppm y poco a poco voy subiendo hasta alcanzar las 165ppm. cuando llevo 15' bajo hasta 140ppm. Repetir 3 veces 5' Trote suave 150 ABD, 50 LUM 10' ESTIRAMIENTOS		10' TROTE 5' CAL MOV ART 2x 10+10 split andando/2' trote suave 3x 6+ split saltando/2' trote suave En 40' todas las series posibles de 2' 160ppm/parado hasta bajar a 130ppm 5' trote suave 150 ABD, 50 LUM 10' ESTIRAMIENTOS	
SEMANA 2					
DÍA: 1	OBJ: Potencia Aer.	DÍA: 2	OBJ: Resistencia Aer.	DÍA: 3	OBJ: Potencia Aer.
10' TROTE 5' CAL MOV ART 4x40Mts Progresivos cuesta arriba/vuelta andando 4x1000mts +175ppm/3' trote suave 5' Trote suave 150 ABD, 50 LUM 10' ESTIRAMIENTOS		10' TROTE 5' CAL MOV ART 4x 10+10 split andando/2' trote suave 3x 6+ split saltando/2' trote suave 8x6" sprint muy fuerte cada 5' de trote suave a 140-150ppm 5' trote suave 150 ABD, 50 LUM 10' ESTIRAMIENTOS		10' TROTE 5' CAL MOV ART 4x40Mts Progresivos cuesta arriba/vuelta andando 2x1600mts +175ppm/3' trote suave 5' trote suave 150 ABD, 50 LUM 10' ESTIRAMIENTOS	

Benjamín Palencia 27 - 28038 Madrid Teléfono 917791619 - Fax 917781228 - WEB - <http://www.ffmadrid.es>



Real Orden al Mérito Deportivo
Consejo Superior de Deportes 2013



Gran Cruz de Honor de la Orden del
Dos de Mayo Comunidad de Madrid 2013



Medalla de Plata al Mérito Deportivo
Excelentísimo Ayuntamiento de Madrid 1991

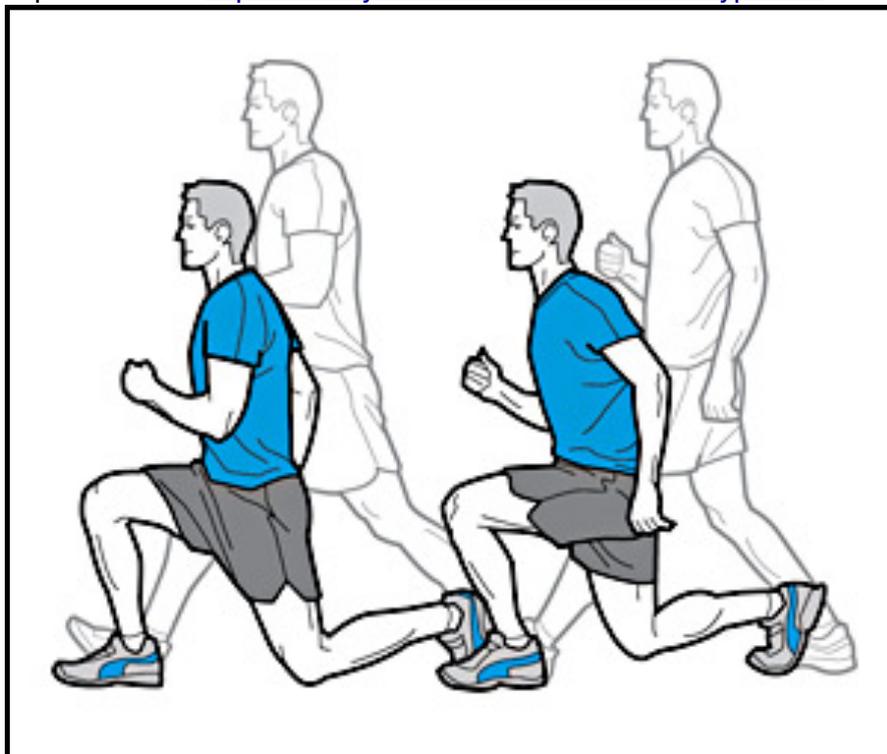


REAL FEDERACION DE FUTBOL DE MADRID

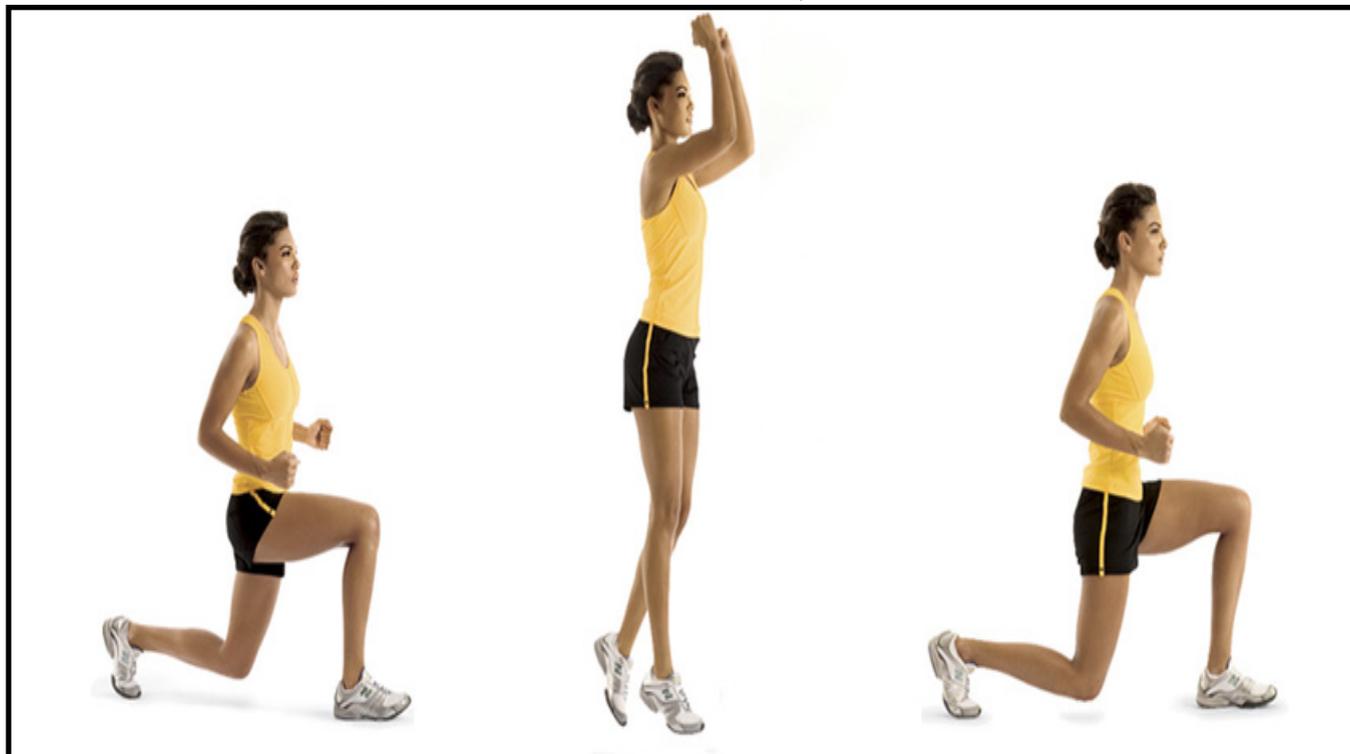
Comité de Árbitros

CIF G-78965043

Split andando: <https://www.youtube.com/watch?v=L8fvypPrzs>



Split con salto: https://www.youtube.com/watch?v=_zLTDUFjbXA



Beniamín Palencia 27 - 28038 Madrid Teléfono 917791619 - Fax 917781228 - WEB - <http://www.ffmadrid.es>



Real Orden al Mérito Deportivo
Consejo Superior de Deportes 2013



Gran Cruz de Honor de la Orden del
Dos de Mayo Comunidad de Madrid 2013



Medalla de Plata al Mérito Deportivo
Excelentísimo Ayuntamiento de Madrid 1991