



REAL FEDERACION DE FUTBOL DE MADRID
Comité de Árbitros
91 478 65043

ENTRENAMIENTO ÁRBITROS CURSO SELECCIÓN 1ªDIV FEMENINA

SEMANA 1			
DÍA: 2	OBJ: Fza y Vel	DÍA: 3	OBJ: Pot. Aer.
10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 2x(10x Peso muerto; 10x extensión de cadera tumbado con barra; 10x femoral en tirante musculador; 10x Sent completa con pesa rusa) 4x Prueba de campo completa/4' 5' trote suave 10' ESTIRAMIENTOS		10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 2x Circuito core 10 repeticiones por ejercicio/2' 6x40Mts/1'30" 2x200 1"-2" ritmo 2000/45" 1000+600+400 ritmo 2000/20" 5' trote suave 10' ESTIRAMIENTOS	10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 6x40Mts/1'30" 2x200 1"-2" ritmo 2000/45" 2x1000 ritmo 2000/20" 150 abd y 50 Lum 5' trote suave 10' ESTIRAMIENTOS
SEMANA 2			
DÍA: 9	OBJ: Fza y Vel	DÍA: 10	OBJ: Pot. Aer.
10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 2x(10x Peso muerto; 10x extensión de cadera tumbado con barra; 10x femoral en tirante musculador; 10x Sent completa con pesa rusa) 4x Prueba de campo completa/4' 5' trote suave 10' ESTIRAMIENTOS		10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 2x Circuito core 10 repeticiones por ejercicio/2' 6x40Mts/1'30" 2x200 1"-2" ritmo 2000/45" 1200+800 ritmo 2000/20" 5' trote suave 10' ESTIRAMIENTOS	10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 6x40Mts/1'30" 2x200 1"-2" ritmo 2000/45" 1600+400 ritmo 2000/20" 150 abd y 50 Lum 5' trote suave 10' ESTIRAMIENTOS
SEMANA 3			
DÍA: 16	OBJ: Fza y Vel	DÍA: 17	OBJ: Pot. Aer.
10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 2x(10x Peso muerto; 10x extensión de cadera tumbado con barra; 10x femoral en tirante musculador; 10x Sent completa con pesa rusa) 1x Prueba de campo completa 5' trote suave 10' ESTIRAMIENTOS		10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 2x Circuito core 10 repeticiones por ejercicio/2' 6x40Mts/1'30" 2x200 1"-2" ritmo 2000/45" 2x800 ritmo 2000/5' 5' trote suave 10' ESTIRAMIENTOS	Descanso activo: 10' Calentamiento: 5' trote suave, 5' mov. art. 3x40Mts Pro/2' 1x800mts ritmo medio 2000 10' trote suave 10' estiramientos suaves (solo si se hace antes de las 13:00) Descanso total



ENTRENAMIENTO ÁRBITROS CURSO ASCENSO A 3ª DIVISIÓN y CUERPO DE ASISTENTES

SEMANA 1		
DÍA: 2	OBJ: Fza y Vel	DÍA: 3
OBJ: Pot. Aer.		DÍA: 5
10' TROTE		10' TROTE
5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos)		5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos)
2x(10x Peso muerto; 10x extensión de cadera tumbado con barra; 10x femoral en tirante musculador; 10x Sent completa con pesa rusa)		2x Circuito core 10 repeticiones por ejercicio/2'
4x(2x 1/2 Sent; 5xCMJ 30%peso corp. en barra+salida 10mts)/3' abd. y lum.		2x200 1"-2" más rápido ritmo 2000/45"
2x(4x80mts carrera cuerda+80mts pro/2')/5'		4x400 2"-4" más rápido ritmo 2000/1'
10' ESTIRAMIENTOS		5' trote suave
		10' ESTIRAMIENTOS

SEMANA 2		
DÍA: 9	OBJ: Fza y Vel	DÍA: 10
OBJ: Pot. Aer.		DÍA: 12
10' TROTE		10' TROTE
5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos)		5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos)
2x(10x Peso muerto; 10x extensión de cadera tumbado con barra; 10x femoral en tirante musculador; 10x Sent completa con pesa rusa)		2x Circuito core 10 repeticiones por ejercicio/2'
4x(2x 1/2 Sent; 5xCMJ 30%peso corpl en barra+salida 10mts)/3' abd. y lum.		2x200 1"-2" más rápido ritmo 2000/45"
2x(4x80mts carrera cuerda+80mts pro/2')/5'		6x400 2"-4" más rápido ritmo 2000/1'
10' ESTIRAMIENTOS		5' trote suave
		10' ESTIRAMIENTOS

SEMANA 3		
DÍA: 16	OBJ: Fza y Vel	DÍA: 17
OBJ: Pot. Aer.		DÍA: 19
10' TROTE		10' TROTE
5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos)		5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos)
2x(10x Peso muerto; 10x extensión de cadera tumbado con barra; 10x femoral en tirante musculador; 10x Sent completa con pesa rusa)		2x Circuito core 10 repeticiones por ejercicio/2'
4x(2x 1/2 Sent; 5xCMJ 30%peso corpl en barra+salida 10mts)/3' abd. y lum.		2x200 1"-2" más rápido ritmo 2000/45"
2x(4x80mts carrera cuerda+80mts pro/2')/5'		6x400 2"-4" más rápido ritmo 2000/45"
10' ESTIRAMIENTOS		5' trote suave
		10' ESTIRAMIENTOS

SEMANA 4		
DÍA: 23	OBJ: Fza y Vel	DÍA: 24
OBJ: Pot. Aer.		DÍA: 26
10' TROTE		10' TROTE
5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos)		5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos)
2x(10x Peso muerto; 10x extensión de cadera tumbado con barra; 10x femoral en tirante musculador; 10x Sent completa con pesa rusa)		2x Circuito core 10 repeticiones por ejercicio/2'
3x Prueba de campo completa/4'		6x40Mts/1'30"
5' trote suave		2x200 1"-2" ritmo 2000/45"
10' ESTIRAMIENTOS		5x400 ritmo 2000/20"
		5' trote suave
		10' ESTIRAMIENTOS

SEMANA 5		
DÍA: 30	OBJ: Fza y Vel	DÍA: 31
OBJ: Pot. Aer.		DÍA: 2
10' TROTE		10' TROTE
5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos)		5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos)
2x(10x Peso muerto; 10x extensión de cadera tumbado con barra; 10x femoral en tirante musculador; 10x Sent completa con pesa rusa)		2x Circuito core 10 repeticiones por ejercicio/2'
4x Prueba de campo completa/4'		6x40Mts/1'30"
5' trote suave		2x200 1"-2" ritmo 2000/45"
10' ESTIRAMIENTOS		1000+600+400 ritmo 2000/20"
		5' trote suave
		10' ESTIRAMIENTOS

MES DE JUNIO

SEMANA 1		
DÍA: 6	OBJ: Fza y Vel	DÍA: 7
OBJ: Pot. Aer.		DÍA: 9
10' TROTE		10' TROTE
5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos)		5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos)
2x(10x Peso muerto; 10x extensión de cadera tumbado con barra; 10x femoral en tirante musculador; 10x Sent completa con pesa rusa)		2x Circuito core 10 repeticiones por ejercicio/2'
4x Prueba de campo completa/4'		6x40Mts/1'30"
5' trote suave		2x200 1"-2" ritmo 2000/45"
10' ESTIRAMIENTOS		1200+800 ritmo 2000/20"
		5' trote suave
		10' ESTIRAMIENTOS

SEMANA 2					
DÍA: 13		OBJ: Fza y Vel		DÍA: 14	
		OBJ: Pot. Aer.		DÍA: 16	
		OBJ:			
10' TROTE		10' TROTE		Descanso activo: 10' Calentamiento: 5' trote suave, 5' mov. art. 3x40Mts Pro/2' 1x800mts ritmo medio 2000 10' trote suave 10' estiramientos suaves (solo si se hace antes de las 13:00)	
5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos)		5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos)			
2x(10x Peso muerto; 10x extensión de cadera tumbado con barra; 10x femoral en tirante musculador; 10x Sent completa con pesa rusa)		2x Circuito core 10 repeticiones por ejercicio/2' 6x40Mts/1'30"			
1x Prueba de campo completa		2x200 1"-2" ritmo 2000/45"			
5' trote suave		5' trote suave		Descanso total	
10' ESTIRAMIENTOS		10' ESTIRAMIENTOS			



ENTRENAMIENTO ÁRBITROS CURSO ASCENSO A PREFERENTE

SEMANA 1		
DÍA: 2	OBJ: Fza y Vel	DÍA: 3
	OBJ: Pot. Aer.	DÍA: 5
	OBJ: Pot. Aer.	
10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 2x(10x Peso muerto; 10x extensión de cadera tumbado con barra; 10x femoral en tirante musculador; 10x Sent completa con pesa rusa) 4x(2x 1/2 Sent; 5xCMJ 30%peso corp. en barra+salida 10mts)/3' abd. y lum. 2x(4x80mts carrera cuerda+80mts pro/2')/5' 10' ESTIRAMIENTOS	10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 2x Circuito core 10 repeticiones por ejercicio/2' 2x200 1"-2" más rápido ritmo 2000/45" 4x400 2"-4" más rápido ritmo 2000/1' 5' trote suave 10' ESTIRAMIENTOS	10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 10' escalera agilidad 2x200 1"-2" más rápido ritmo 2000/45" 2X(3x400 2"-4" más rápido ritmo 2000/1')/3' 150 abd y 50 Lum 5' trote suave 10' ESTIRAMIENTOS

SEMANA 2		
DÍA: 9	OBJ: Fza y Vel	DÍA: 10
	OBJ: Pot. Aer.	DÍA: 12
	OBJ: Pot. Aer.	
10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 2x(10x Peso muerto; 10x extensión de cadera tumbado con barra; 10x femoral en tirante musculador; 10x Sent completa con pesa rusa) 4x(2x 1/2 Sent; 5xCMJ 30%peso corpl en barra+salida 10mts)/3' abd. y lum. 2x(4x80mts carrera cuerda+80mts pro/2')/5' 10' ESTIRAMIENTOS	10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 2x Circuito core 10 repeticiones por ejercicio/2' 2x200 1"-2" más rápido ritmo 2000/45" 6x400 2"-4" más rápido ritmo 2000/1' 5' trote suave 10' ESTIRAMIENTOS	10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 10' escalera agilidad 2x200 1"-2" más rápido ritmo 2000/45" 2X(4x400 2"-4" más rápido ritmo 2000/1')/3' 150 abd y 50 Lum 5' trote suave 10' ESTIRAMIENTOS

SEMANA 3		
DÍA: 16	OBJ: Fza y Vel	DÍA: 17
	OBJ: Pot. Aer.	DÍA: 19
	OBJ: Pot. Aer.	
10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 2x(10x Peso muerto; 10x extensión de cadera tumbado con barra; 10x femoral en tirante musculador; 10x Sent completa con pesa rusa) 4x(2x 1/2 Sent; 5xCMJ 30%peso corpl en barra+salida 10mts)/3' abd. y lum. 2x(4x80mts carrera cuerda+80mts pro/2')/5' 10' ESTIRAMIENTOS	10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 2x Circuito core 10 repeticiones por ejercicio/2' 2x200 1"-2" más rápido ritmo 2000/45" 6x400 2"-4" más rápido ritmo 2000/45" 5' trote suave 10' ESTIRAMIENTOS	10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 10' escalera agilidad 2x200 1"-2" más rápido ritmo 2000/45" 2x(4x400 2"-4" más rápido ritmo 2000/45'')/5' 150 abd y 50 Lum 5' trote suave 10' ESTIRAMIENTOS

SEMANA 4		
DÍA: 23	OBJ: Fza y Vel	DÍA: 24
	OBJ: Pot. Aer.	DÍA: 26
	OBJ: Pot. Aer.	
10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 2x(10x Peso muerto; 10x extensión de cadera tumbado con barra; 10x femoral en tirante musculador; 10x Sent completa con pesa rusa) 4x(8x CMJ en grada con 30% peso corporal)/3' abdominal y lumbar 2x(4x60mts Pro/2')/5' 10' ESTIRAMIENTOS	10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 2x Circuito core 10 repeticiones por ejercicio/2' 6x40Mts/1'30" 2x200 1"-2" ritmo 2000/45" 5x400 ritmo 2000/20" 5' trote suave 10' ESTIRAMIENTOS	10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 6x40Mts/1'30" 2x200 1"-2" ritmo 2000/45" 2x800+400 ritmo 2000/20" 150 abd y 50 Lum 5' trote suave 10' ESTIRAMIENTOS

SEMANA 5		
DÍA: 30	OBJ: Fza y Vel	DÍA: 31
	OBJ: Pot. Aer.	DÍA: 2
	OBJ: Pot. Aer.	
10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 2x(10x Peso muerto; 10x extensión de cadera tumbado con barra; 10x femoral en tirante musculador; 10x Sent completa con pesa rusa) 4x(8x CMJ en grada con 30% peso corporal)/3' abdominal y lumbar 2x(4x60mts Pro/2')/5' 10' ESTIRAMIENTOS	10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 2x Circuito core 10 repeticiones por ejercicio/2' 6x40Mts/1'30" 2x200 1"-2" ritmo 2000/45" 1000+600+400 ritmo 2000/20" 5' trote suave 10' ESTIRAMIENTOS	10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 6x40Mts/1'30" 2x200 1"-2" ritmo 2000/45" 2x1000 ritmo 2000/20" 150 abd y 50 Lum 5' trote suave 10' ESTIRAMIENTOS

MES DE JUNIO

SEMANA 1		
DÍA: 6	OBJ: Fza y Vel	DÍA: 7
	OBJ: Pot. Aer.	DÍA: 9
	OBJ: Pot. Aer.	
10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 2x(10x Peso muerto; 10x extensión de cadera tumbado con barra; 10x femoral en tirante musculador; 10x Sent completa con pesa rusa) 4x(8x CMJ en grada con 30% peso corporal)/3' abdominal y lumbar 4x60mts Pro/2' 10' ESTIRAMIENTOS	10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 2x Circuito core 10 repeticiones por ejercicio/2' 6x40Mts/1'30" 2x200 1"-2" ritmo 2000/45" 1200+800 ritmo 2000/20" 5' trote suave 10' ESTIRAMIENTOS	10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 6x40Mts/1'30" 2x200 1"-2" ritmo 2000/45" 1600+400 ritmo 2000/20" 150 abd y 50 Lum 5' trote suave 10' ESTIRAMIENTOS

SEMANA 2		
DÍA: 13	OBJ: Fza y Vel	DÍA: 14
	OBJ: Pot. Aer.	DÍA: 16
	OBJ:	
10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 2x(10x Peso muerto; 10x extensión de cadera tumbado con barra; 10x femoral en tirante musculador; 10x Sent completa con pesa rusa) 4x(8x CMJ en grada con 30% peso corporal)/3' abdominal y lumbar 4x60mts Pro/2' 10' ESTIRAMIENTOS	10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 2x Circuito core 10 repeticiones por ejercicio/2' 6x40Mts/1'30" 2x200 1"-2" ritmo 2000/45" 2x800 ritmo 2000/5' 5' trote suave 10' ESTIRAMIENTOS	Descanso activo: 10' Calentamiento: 5' trote suave, 5' mov. art. 3x40Mts Pro/2' 1x800mts ritmo medio 2000 10' trote suave 10' estiramientos suaves (solo si se hace antes de las 13:00)
Descanso total		

ENTRENAMIENTO ÁRBITROS SIN CURSOS DE ASCENSO

SEMANA 1			
DÍA: 2	OBJ: Fza y Vel	DÍA: 3	OBJ: Pot. Aer.
10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 2x(10x Peso muerto; 10x extensión de cadera tumbado con barra; 10x femoral en tirante musculador; 10x Sent completa con pesa rusa) 4x(2x 1/2 Sent; 5xCMJ 30%peso corp. en barra+salida 10mts)/3' abd. y lum. 2x(4x80mts carrera cuerda+80mts pro/2')/5' 10' ESTIRAMIENTOS		10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 2x Circuito core 10 repeticiones por ejercicio/2' 20' Carrera continua 145-160 ppm 5' trote suave 10' ESTIRAMIENTOS	DÍA: 5 OBJ: Pot. Aer. 10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 3x(8+8x remo 1mano pesa rusa, 8x Push press barra 8x Biceps pesa rusa)/3' con abdominal y lumbar 10' escalera agilidad 2x(3x Circuito en campo (ver imagen)/30'')/3' 5' trote suave 150 abd y 50 Lum 10' ESTIRAMIENTOS

SEMANA 2			
DÍA: 9	OBJ: Fza y Vel	DÍA: 10	OBJ: Pot. Aer.
10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 2x(10x Peso muerto; 10x extensión de cadera tumbado con barra; 10x femoral en tirante musculador; 10x Sent completa con pesa rusa) 4x(2x 1/2 Sent; 5xCMJ 30%peso corpl en barra+salida 10mts)/3' abd. y lum. 2x(4x80mts carrera cuerda+80mts pro/2')/5' 10' ESTIRAMIENTOS		10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 2x Circuito core 10 repeticiones por ejercicio/2' 25' Carrera continua 145-160 ppm 5' trote suave 10' ESTIRAMIENTOS	DÍA: 12 OBJ: Pot. Aer. 10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 10' escalera agilidad 3x(8+8x remo 1mano pesa rusa, 8x Push press barra 8x Biceps pesa rusa)/3' con abdominal y lumbar 2x(4x Circuito en campo (ver imagen)/30'')/3' 5' trote suave 150 abd y 50 Lum 10' ESTIRAMIENTOS

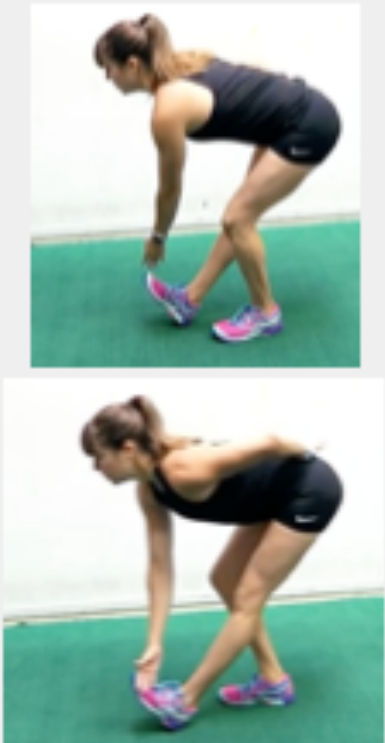
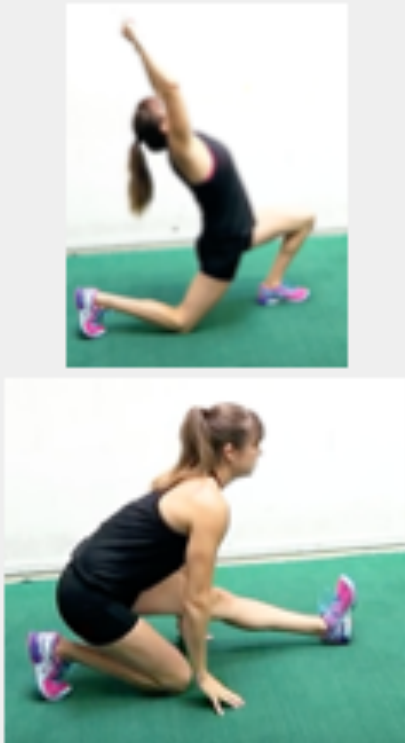
SEMANA 3			
DÍA: 16	OBJ: Fza y Vel	DÍA: 17	OBJ: Pot. Aer.
10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 2x(10x Peso muerto; 10x extensión de cadera tumbado con barra; 10x femoral en tirante musculador; 10x Sent completa con pesa rusa) 4x(2x 1/2 Sent; 5xCMJ 30%peso corpl en barra+salida 10mts)/3' abd. y lum. 2x(4x80mts carrera cuerda+80mts pro/2')/5' 10' ESTIRAMIENTOS		10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 2x Circuito core 10 repeticiones por ejercicio/2' 30' Carrera continua 145-160 ppm 5' trote suave 10' ESTIRAMIENTOS	DÍA: 19 OBJ: Pot. Aer. 10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 10' escalera agilidad 3x(8+8x remo 1mano pesa rusa, 8x Push press barra 8x Biceps pesa rusa)/3' con abdominal y lumbar 2x(4x Circuito en campo (ver imagen)/30'')/3' 5' trote suave 150 abd y 50 Lum 10' ESTIRAMIENTOS

SEMANA 4			
DÍA: 23	OBJ: Fza y Vel	DÍA: 24	OBJ: Pot. Aer.
10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 2x(10x Peso muerto; 10x extensión de cadera tumbado con barra; 10x femoral en tirante musculador; 10x Sent completa con pesa rusa) 4x(8x CMJ en grada con 30% peso corporal)/3' abdominal y lumbar 2x(4x60mts Pro/2')/5' 10' ESTIRAMIENTOS		10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 2x Circuito core 10 repeticiones por ejercicio/2' 35' Carrera continua 145-160 ppm 5' trote suave 10' ESTIRAMIENTOS	DÍA: 26 OBJ: Pot. Aer. 10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 10' escalera agilidad 3x(8+8x remo 1mano pesa rusa, 8x Push press barra 8x Biceps pesa rusa)/3' con abdominal y lumbar 2x(5x Circuito en campo (ver imagen)/30'')/3' 5' trote suave 150 abd y 50 Lum 10' ESTIRAMIENTOS

SEMANA 5			
DÍA: 30	OBJ: Fza y Vel	DÍA: 31	OBJ: Pot. Aer.
10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 2x(10x Peso muerto; 10x extensión de cadera tumbado con barra; 10x femoral en tirante musculador; 10x Sent completa con pesa rusa) 4x(8x CMJ en grada con 30% peso corporal)/3' abdominal y lumbar 2x(4x60mts Pro/2')/5' 10' ESTIRAMIENTOS		10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 2x Circuito core 10 repeticiones por ejercicio/2' 15' Carrera continua 145-160 ppm 5' trote suave 10' ESTIRAMIENTOS	DÍA: 2 OBJ: Pot. Aer. 10' TROTE 5' CAL MOV ART (ver hoja de calentamientos) 10' escalera agilidad 3x(8+8x remo 1mano pesa rusa, 8x Push press barra 8x Biceps pesa rusa)/3' con abdominal y lumbar 4x Circuito en campo (ver imagen)/30'' 5' trote suave 150 abd y 50 Lum 10' ESTIRAMIENTOS

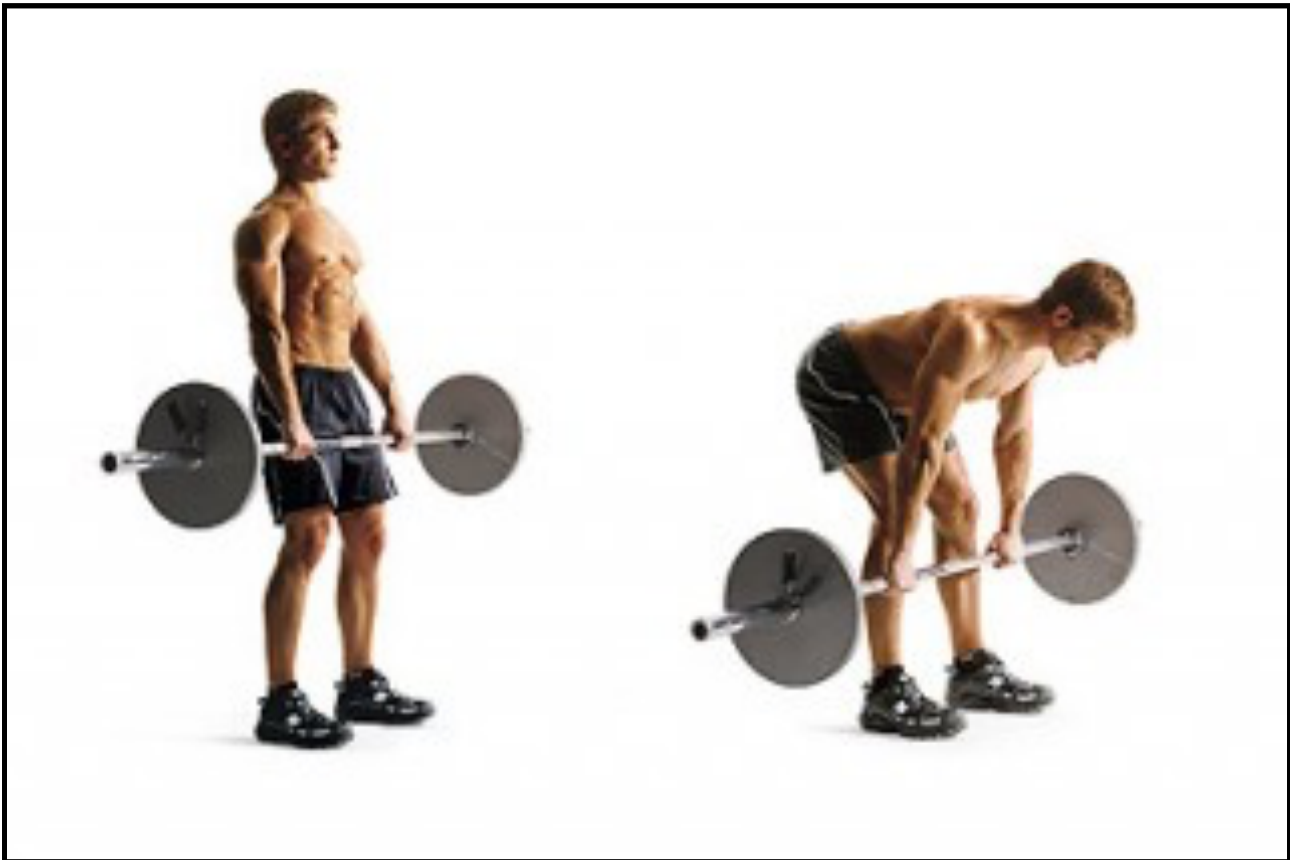


Calentamiento movilidad articular

Circuito movilidad articular					
10+10x Estiramientos isquiotibiales	10+10x Estiramiento cuádriceps	10+10x Estiramiento extensores de cadera	10+10x Estiramiento rotadores columna	10+10x Estiramiento flexores de cadera+isquiotibiales	10x arquear espalda +plancha piramide
					

Calentamiento fuerza martes

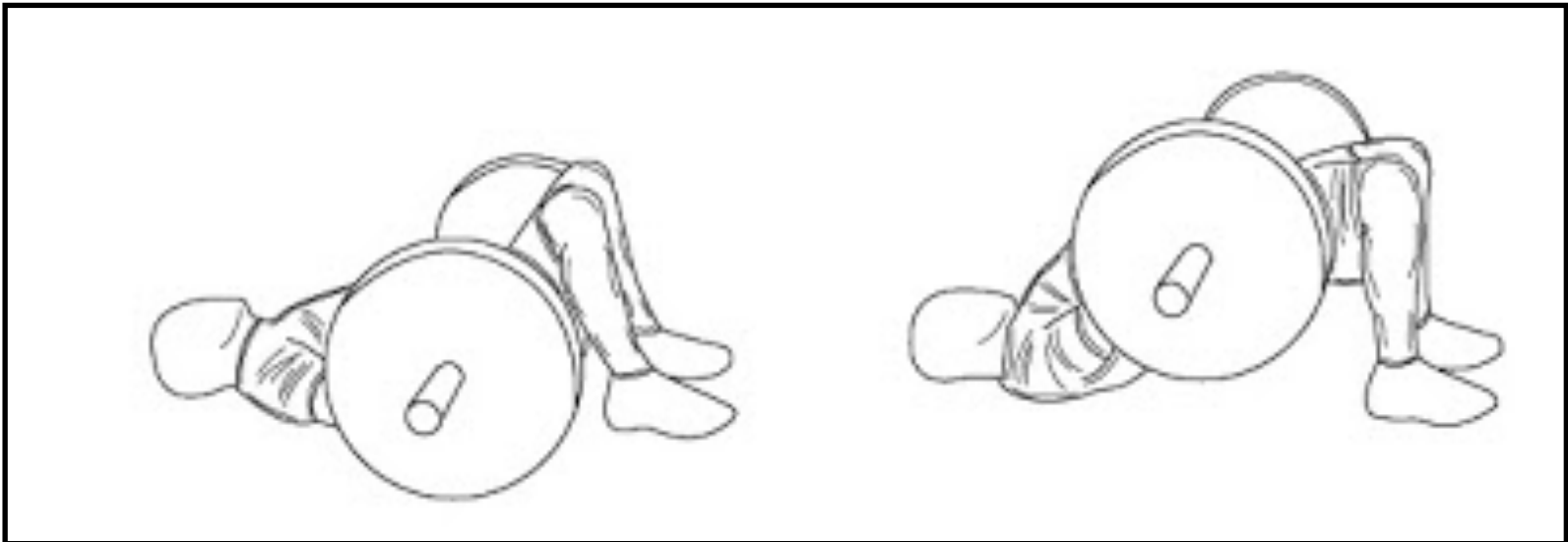
Peso muerto con barra: https://www.youtube.com/watch?v=gB9_9ggQ5jA



Femoral excentrico en tirante muscularor: <https://www.youtube.com/watch?v=mz3VoLmwR8Y>



Extensión de cadera tumbado con barra: <https://www.youtube.com/watch?v=z-9AA8SPZi4>

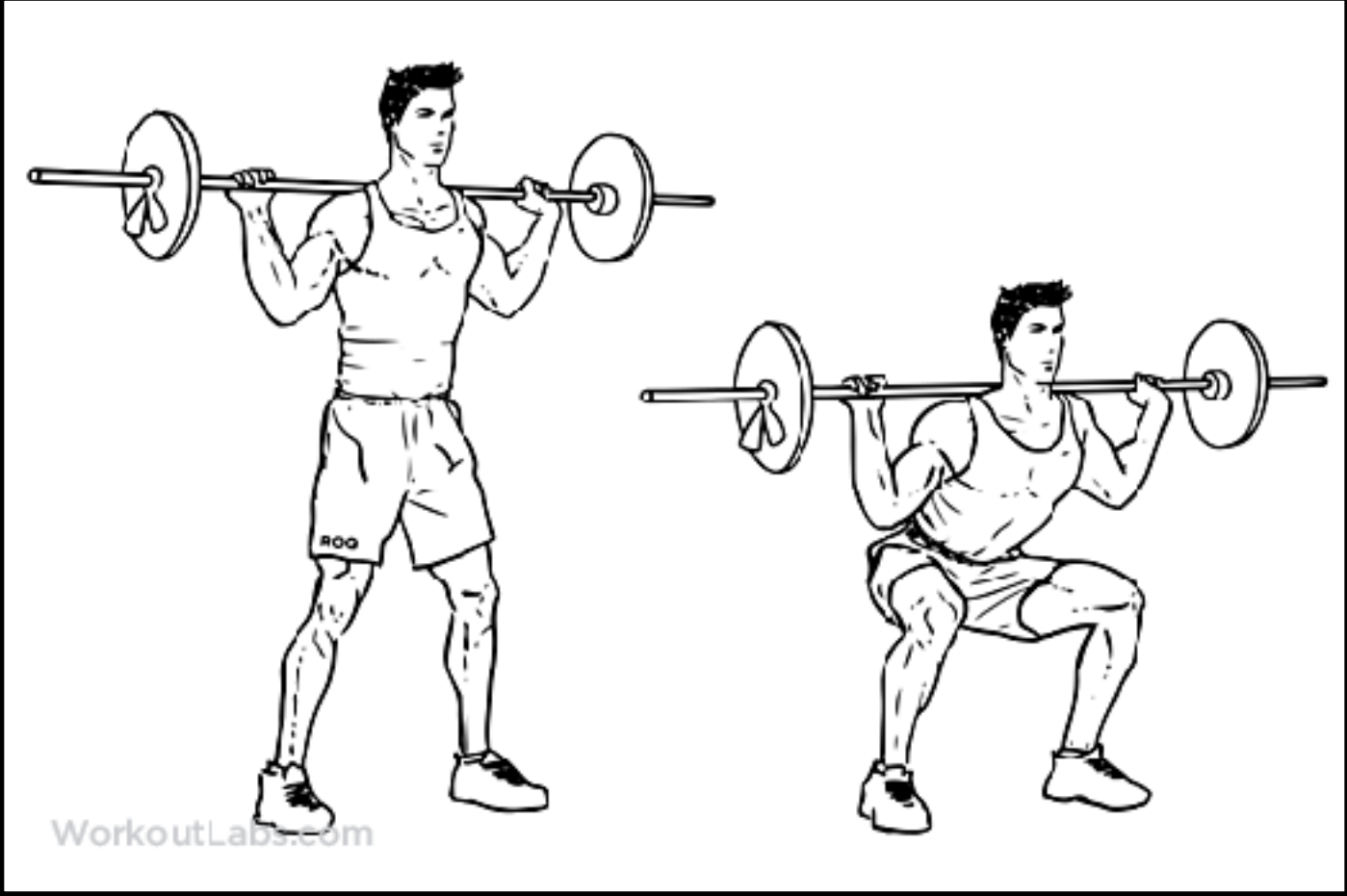


Sentadilla completa con pesa rusa: <https://www.youtube.com/watch?v=45dZIT5tSD8>



Ejercicios fuerza martes

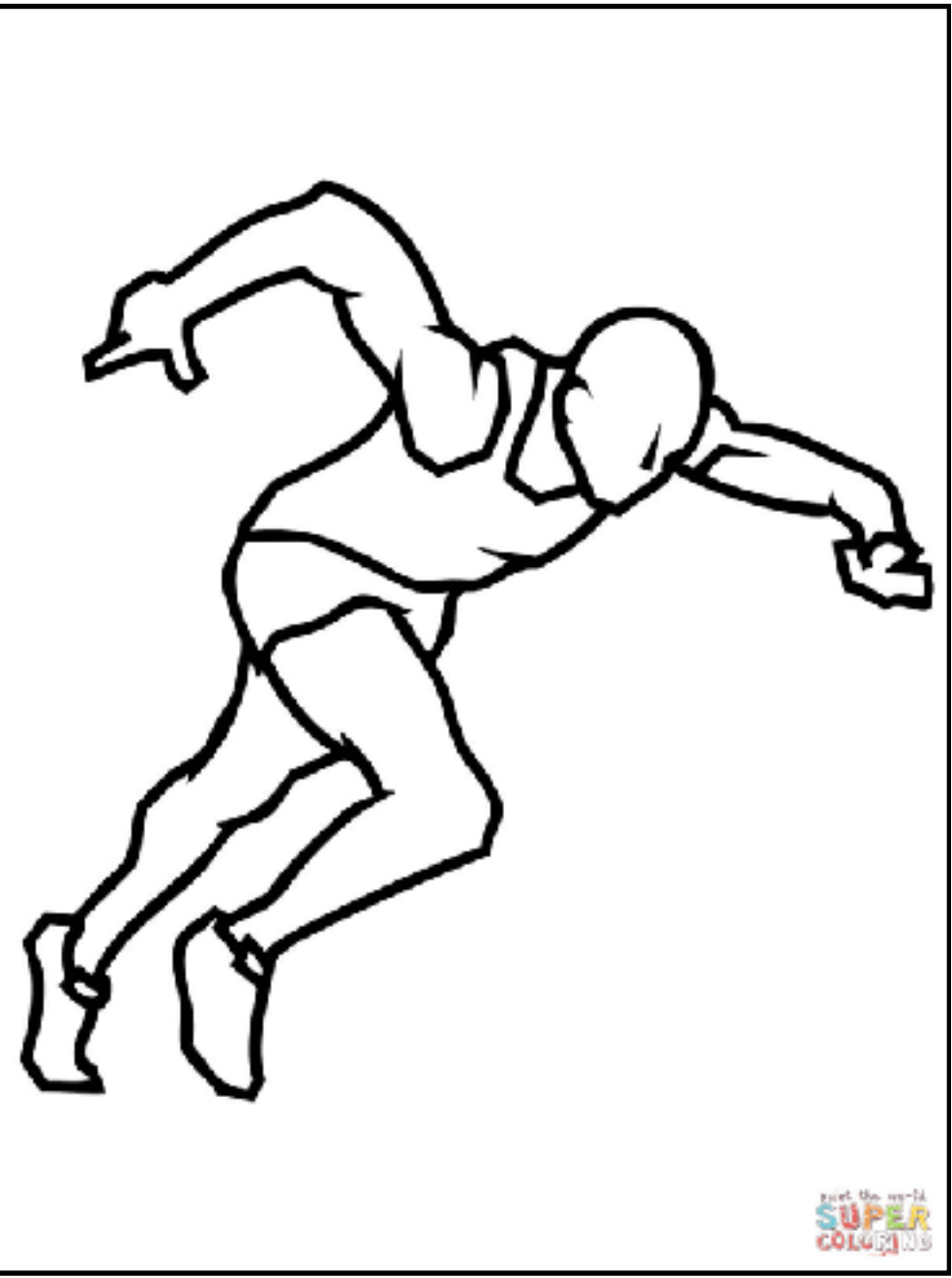
1/2 sentadilla con barra:



CMJ+30%peso corporal en barra

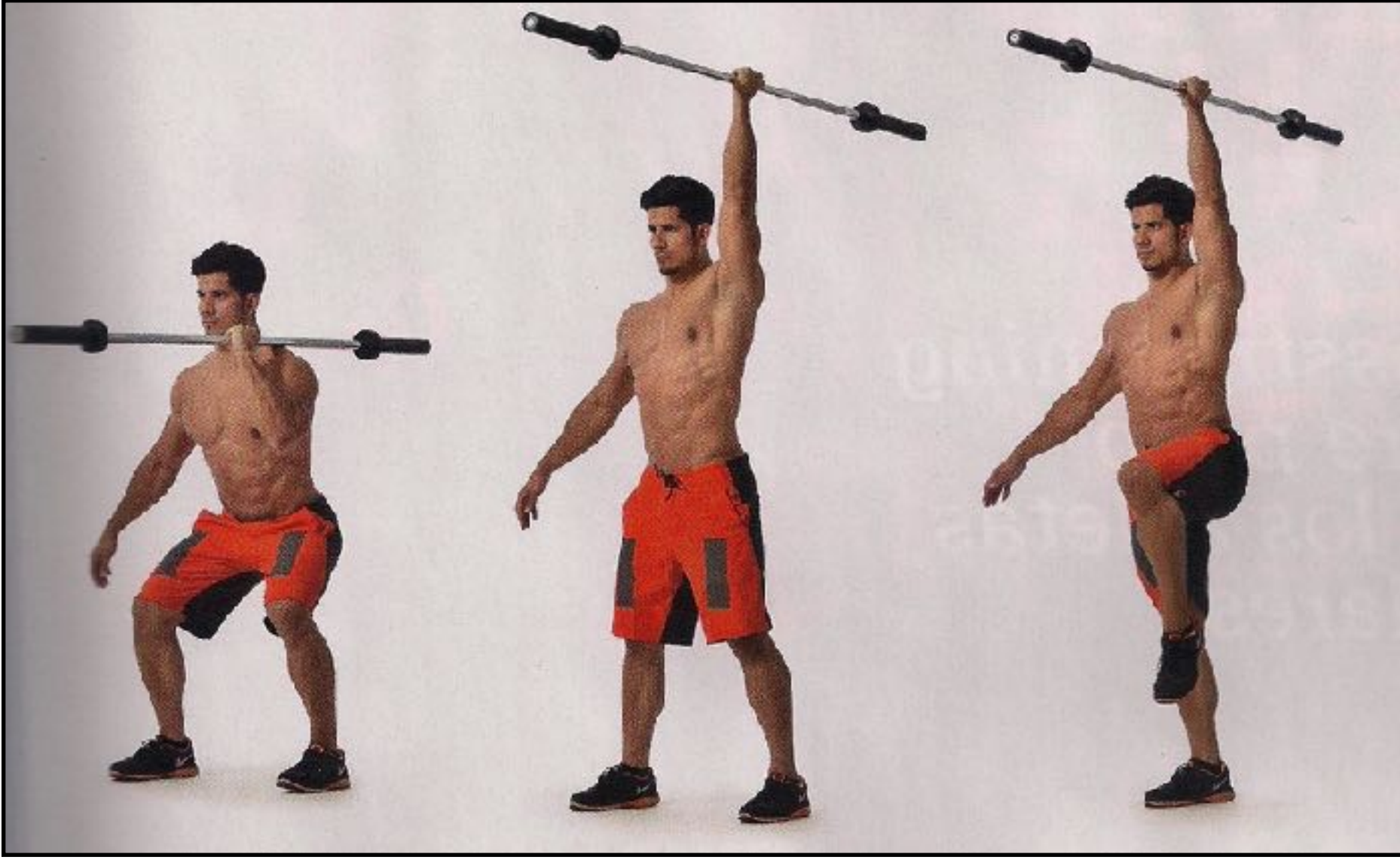


Sprint:

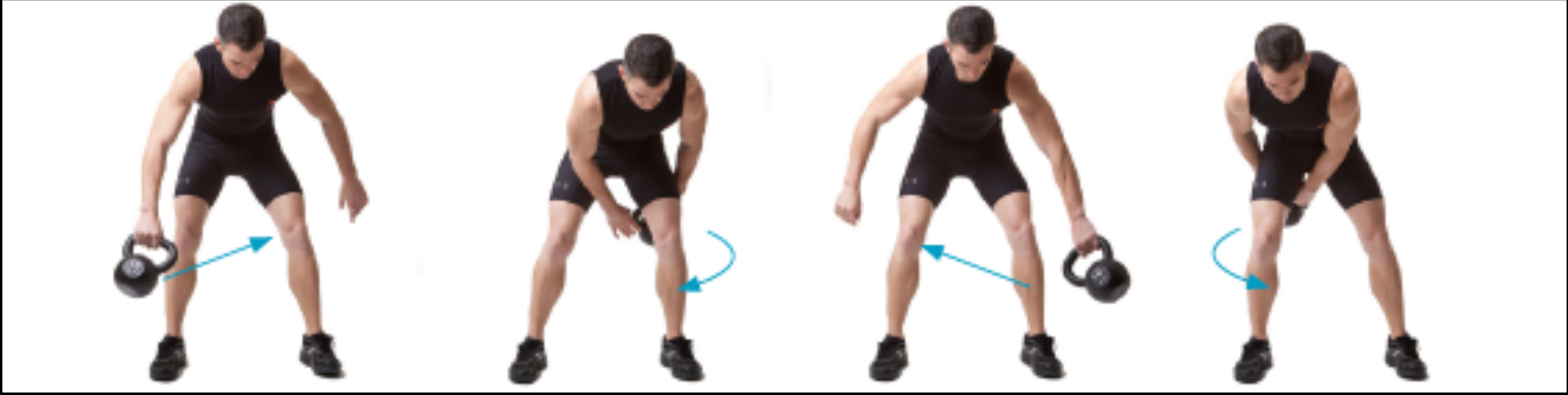


Ejercicios Circuito core

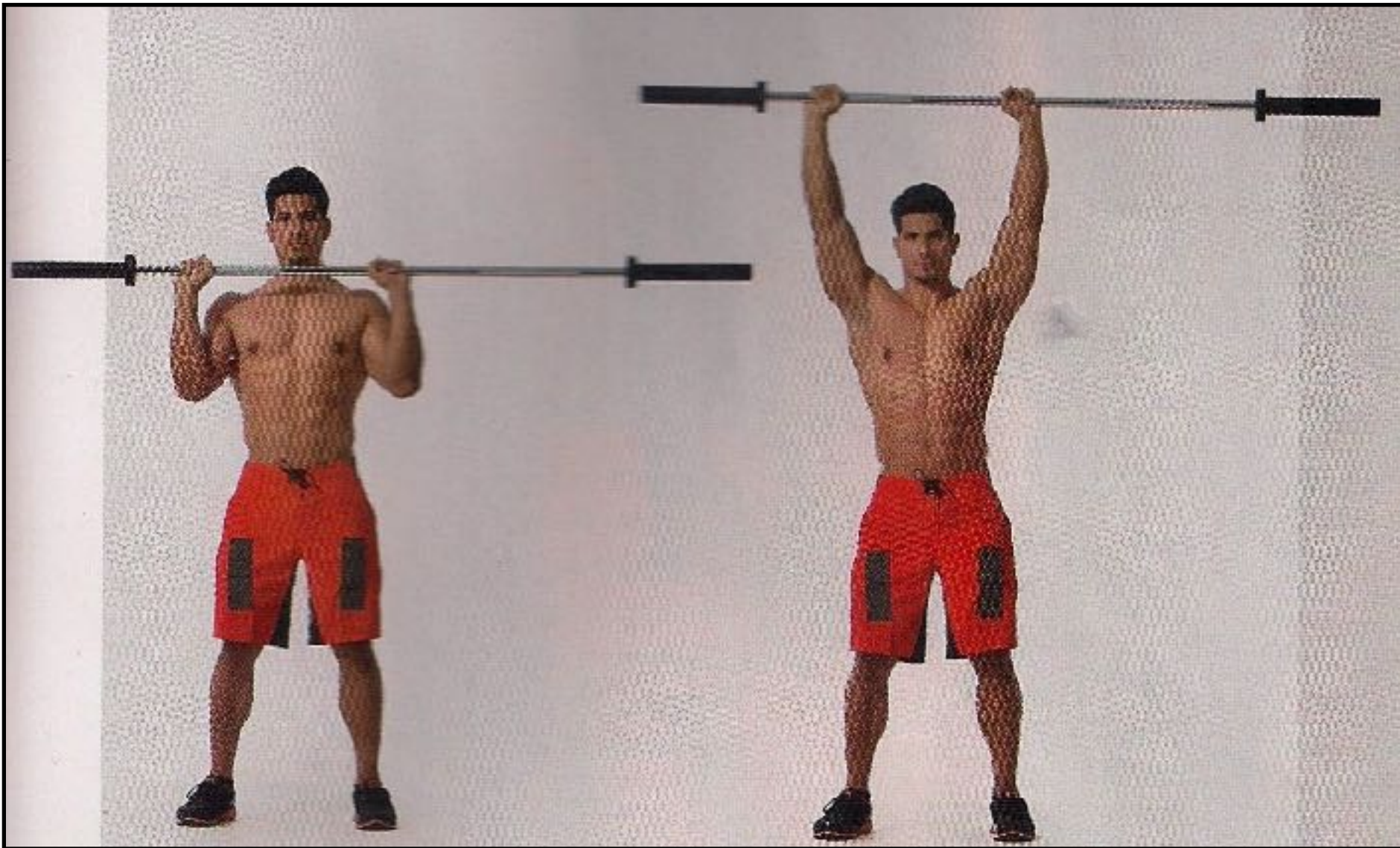
Push press a 1 mano y 1 pierna:



"Ochos" con pesa rusa:

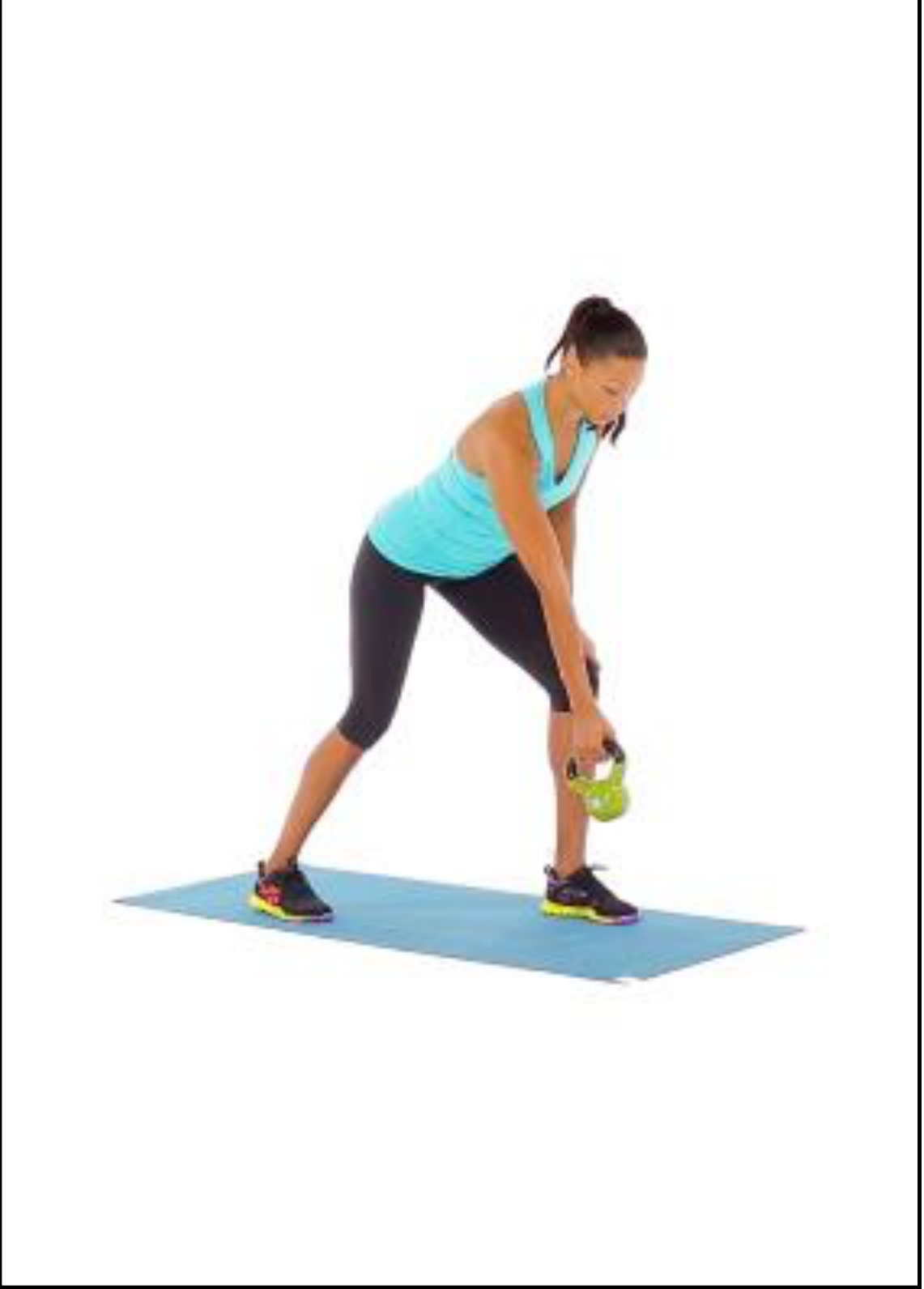


Press de hombro con agarre asimétrico:

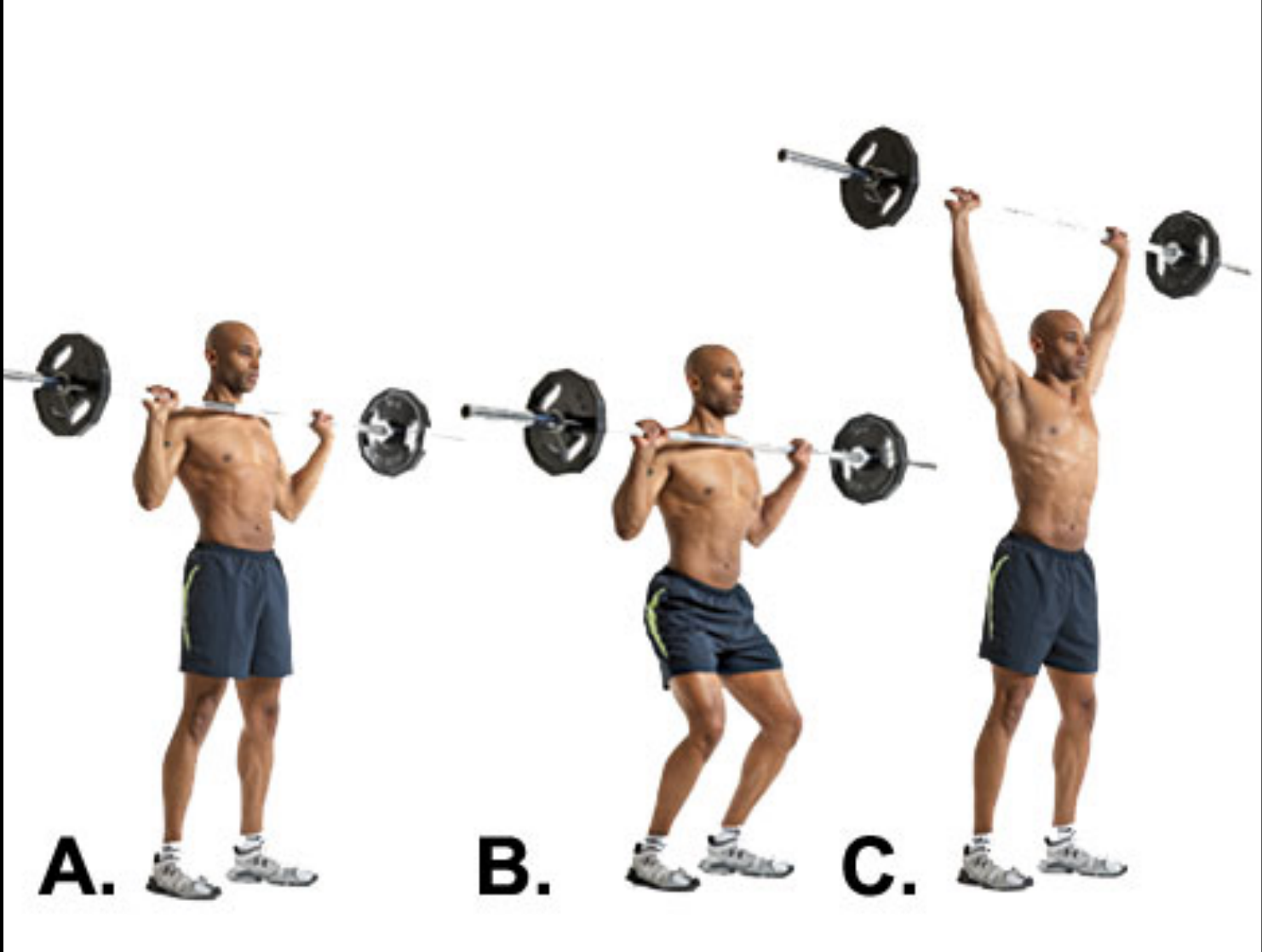


Ejercicios fuerza viernes

Remo una mano con pesa rusa:



Push press con barra: <https://www.youtube.com/watch?v=Wj4KU11bUPM>



Biceps con pesa rusa

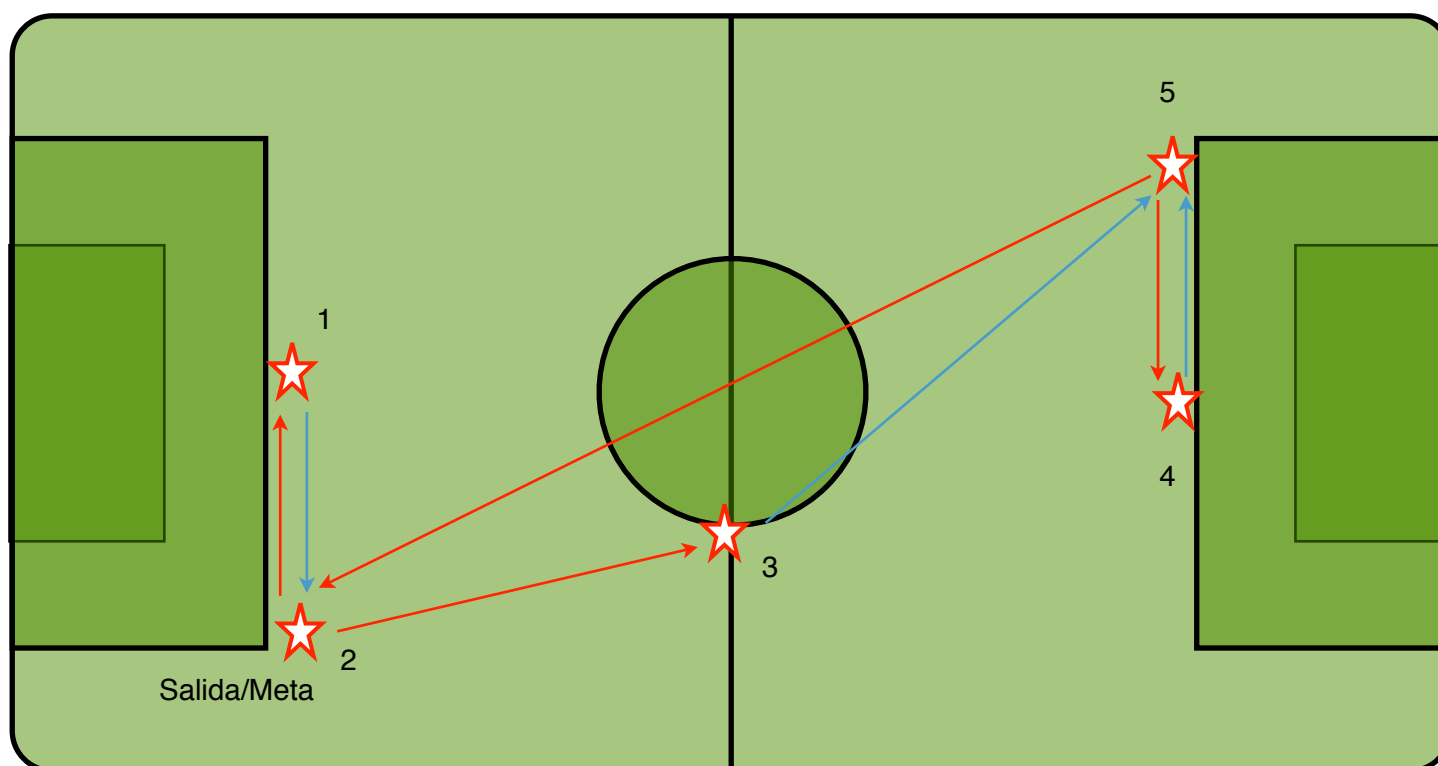




REAL FEDERACION DE FUTBOL DE MADRID

Comité de Arbitros

C.F. G-78365043



Cada estrella es representa un cono.

Las flechas rojas representan una distancia recorrida a **SPRINT**.

Las flechas azules representan una distancia recorrida suave como **RECUPERACIÓN**.

Benjamín Palencia 27 - 28038 Madrid Teléfono 917792819 - 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