



REAL FEDERACION DE FUTBOL DE MADRID
Comité de Árbitros
C.F. 9-78363043

Horarios de entrenamiento Alcorcón:
Martes, miércoles y viernes 19:30
Polideportivo Santo domingo

Horarios de entrenamiento Alcalá:
Martes y jueves 19:00
Ciudad deportiva del Val

ENTRENAMIENTO ÁRBITROS CON PRUEBAS EL 9 Y 10 DE SEPTIEMBRE

SEMANA 1		
DÍA: 5	OBJ: Fuerza y velocidad	DÍA: 6
10' trote suave 5' Cal. Mov. Art. 2x6+6 split en sup. inestable; 10xfemoral tirante musc 4x8reps 1/2 sent peso medio/3' abdominal y lumbar Técnica de carrera 4x20Mts/2' 5' Trote suave 6x40Mts/1'30" ESTIRAMIENTOS		OBJ: Potencia Aeróbica
		10' trote suave 5' Cal. Mov. Art. 4x40Mts Pro/1'30" 5' trote suave 2x200 ritmo 2000/45" 2x1000 Ritmo 2000/6' 10' trote suave Circuito isométrico ESTIRAMIENTOS
		DÍA: 8
		OBJ: Descanso activo
		10' trote suave 5' Cal. Mov. Art. 4x40Mts Pro/1'30" 5' trote suave 2x200 ritmo 2000/45" 2x800 Ritmo 2000/6' 10' trote suave Circuito isométrico SOLO F.-7. JUVENIL DESCANSO

Benigno Polanco 27 - 28038 Madrid Teléfono 917791619 - Fax 917781222 - WEB - <http://www.rfmadrid.es>



Real Orden al Mérito Deportivo
Consejo Superior de Deportes 2003



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 2001



REAL FEDERACION DE FUTBOL DE MADRID
 Comité de Árbitros
 C.T. 9-78)63043

Horarios de entrenamiento Alcorcón:
 Martes, miércoles y viernes 19:30
 Polideportivo Santo domingo

Horarios de entrenamiento Alcalá:
 Martes y jueves 19:00
 Ciudad deportiva del Val

ENTRENAMIENTO ÁRBITROS CON PRUEBAS EL 17 DE SEPTIEMBRE

SEMANA 1		
DÍA: 5	OBJ: Fuerza y velocidad	DÍA: 6
10' trote suave 5' Cal. Mov. Art. 2x6+6 split en sup. inestable; 10xfemoral tirante musc 4x8reps 1/2 sent peso medio/3' abdominal y lumbar Técnica de carrera 4x20Mts/2' 5' Trote suave 4x50mts (20Pro;30mantener velocidad)/3' ESTIRAMIENTOS		OBJ: 2000
		10' trote suave 5' Cal. Mov. Art. 4x40Mts Pro/1'30" 5' trote suave 2x200 ritmo 2000/45" 1600 Ritmo 2000+400 Ritmo 2000/30" 10' trote suave Circuito isométrico ESTIRAMIENTOS
		DÍA: 8
		OBJ: Ensayo pruebas
		10' trote suave 5' Cal. Mov. Art. 4x40Mts Pro/1'30" 5' trote suave 2x200 ritmo 2000/45" 1x2000 10' trote suave Circuito isométrico ESTIRAMIENTOS

SEMANA 2		
DÍA: 12	OBJ: Fuerza y velocidad	DÍA: 13
10' trote suave 5' Cal. Mov. Art. 2x6+6 split en sup. inestable; 10xfemoral tirante musc 4x8reps 1/2 sent peso medio/3' abdominal y lumbar Técnica de carrera 4x20Mts/2' 5' Trote suave 4x40Mts/1'30" ESTIRAMIENTOS		OBJ: 2000
		10' trote suave 5' Cal. Mov. Art. 4x40Mts Pro/1'30" 5' trote suave 2x200 ritmo 2000/45" 2x1000 Ritmo 2000/6' 10' trote suave Circuito isométrico ESTIRAMIENTOS
		DÍA: 15
		OBJ: Descanso activo
		10' trote suave 5' Cal. Mov. Art. 4x40Mts Pro/1'30" 5' trote suave 2x200 ritmo 2000/45" 2x800 Ritmo 2000/6' 10' trote suave Circuito isométrico ESTIRAMIENTOS

Benjamín Palencia 22 - 28002 Madrid Teléfono 91 779 6119 - Fax 91 779 61228 - WEB - <http://www.rfm.es>



Real Orden al Mérito Deportivo
 Consejo Superior de Deportes 2003



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



Medalla de Plata al Mérito Deportivo
 Excmo Ayuntamiento de Madrid 1991

ENTRENAMIENTO ÁRBITROS CON PRUEBAS PASADAS

SEMANA 1			
DÍA: 5	OBJ: Fuerza y velocidad	DÍA: 6	OBJ: Capacidad aeróbica
10' TROTE 5' CAL MOV ART 2x (10x1/2 sent lateral +10Kg; 10x femoral tirante muscular;6+6x Split en superficie inestable) 1/2 sent: 4x10 Reps/2' con abdominal y lumbar Peso muerto: 4x10Reps/2' con abdominal y lumbar Circuitos de saltos sobre vayas bajas (ver hoja al final) 4x80Mts (30mts progresivos+50 mantener vel)/3' 10' ESTIRAMIENTOS		10' TROTE 5' CAL MOV ART 10' Escalera agilidad 30' de carrera continua con 3 bloques de 10'. Dentro de cada bloque se aumenta la velocidad dede 140ppm hasta 160ppm. Circuito isométrico (ver hoja al final) 10' ESTIRAMIENTOS	DÍA: 8 OBJ:Fza, Téc y Cap aer 10' TROTE 5' CAL MOV ART 2x (10x1/2 sent talones elevados +10Kg; 10x Sentadilla en tirante muscular; 10x Hip thrust) 1/2 sent: 4x10 Reps/2' con abdominal y lumbar Split “andando”: 4x10 Reps/2' con abdominal y lumbar Circuito técnica de carrera (ver hoja al final) 30' Carrera continua con una sprint de 5” cada 3'55” 10' ESTIRAMIENTOS

SEMANA 2			
DÍA: 12	OBJ: Fuerza y velocidad	DÍA: 13	OBJ: Capacidad aeróbica
10' TROTE 5' CAL MOV ART 2x (10x1/2 sent lateral +10Kg; 10x femoral tirante muscular;6+6x Split en superficie inestable) 1/2 sent: 4x10 Reps/2' con abdominal y lumbar Peso muerto: 4x10 Reps/2' con abdominal y lumbar Circuitos de saltos sobre vayas bajas (ver hoja al final) 4x80Mts (30mts progresivos+50 mantener vel)/3' 10' ESTIRAMIENTOS		10' TROTE 5' CAL MOV ART 10' Escalera agilidad 45' carrera continua por terreno variado, cuestas y bajadas manteniendo siempre la frecuencia cardiaca entre 140ppm y 160ppm Circuito isométrico (ver hoja al final) 10' ESTIRAMIENTOS	DÍA: 15 OBJ:Fza, Téc y Cap aer 10' TROTE 5' CAL MOV ART 2x (10x1/2 sent talones elevados +10Kg; 10x Sentadilla en tirante muscular; 10x Hip thrust) 1/2 sent: 4x8 Reps/2' con abdominal y lumbar Split “andando”: 4x8 Reps/2' con abdominal y lumbar Circuito técnica de carrera (ver hoja al final) 30' Carrera continua con una sprint de 5” cada 2'55” 10' ESTIRAMIENTOS

SEMANA 3			
DÍA: 19	OBJ: Fuerza y velocidad	DÍA: 20	OBJ: Capacidad aeróbica
10' TROTE 5' CAL MOV ART 2x (10x1/2 sent lateral +10Kg; 10x femoral tirante muscular;6+6x Split en superficie inestable) 1/2 sent: 4x8 Reps/2' con abdominal y lumbar Peso muerto: 4x8 Reps/2' con abdominal y lumbar Circuitos de saltos sobre vayas bajas (ver hoja al final) 4x60Mts (20mts progresivos+40 mantener vel)/3' 10' ESTIRAMIENTOS		10' TROTE 5' CAL MOV ART 10' Escalera agilidad 45' carrera continua. En esos 45' se hacen 3 bloques de 15' aumentando la velocidad de forma progresiva. La frecuencia cardiaca entre 140 y 160ppm Circuito isométrico (ver hoja al final) 10' ESTIRAMIENTOS	DÍA: 22 OBJ:Fza, Téc y Cap aer 10' TROTE 5' CAL MOV ART 2x (10x1/2 sent talones elevados +10Kg; 10x Sentadilla en tirante muscular; 10x Hip thrust) 1/2 sent: 4x8 Reps/2' con abdominal y lumbar Split “andando”: 4x8 Reps/2' con abdominal y lumbar Circuito técnica de carrera (ver hoja al final) 40' Carrera continua con una sprint de 5” cada 3'55” 10' ESTIRAMIENTOS

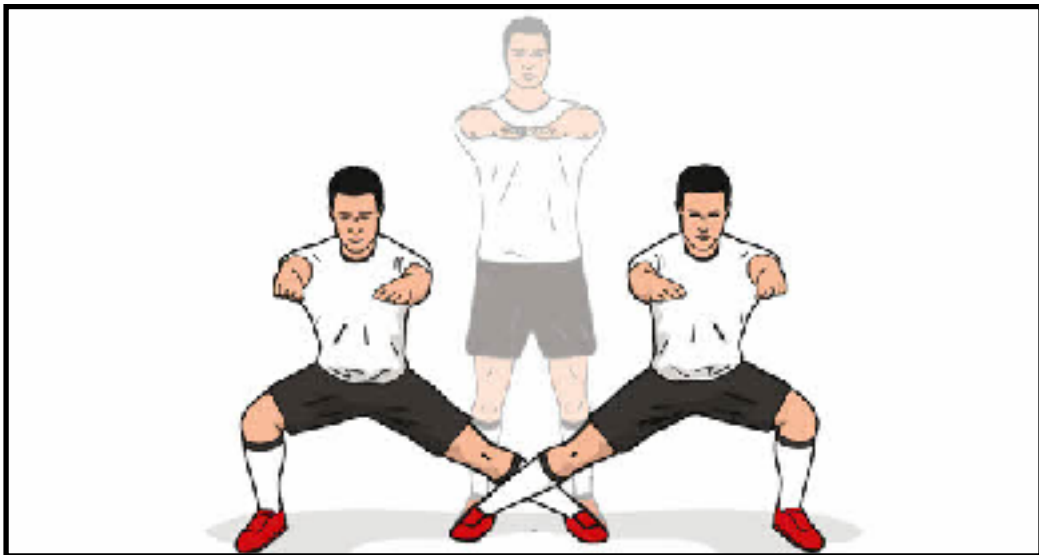
SEMANA 4			
DÍA: 26	OBJ: Fuerza y velocidad	DÍA: 27	OBJ: Capacidad aeróbica
10' TROTE 5' CAL MOV ART 2x (10x1/2 sent lateral +10Kg; 10x femoral tirante muscular;6+6x Split en superficie inestable) 1/2 sent: 4x6 Reps/2' con abdominal y lumbar Peso muerto: 4x6 Reps/2' con abdominal y lumbar Circuitos de saltos sobre vayas bajas (ver hoja al final) 4x60Mts (20mts progresivos+40 mantener vel)/3' 10' ESTIRAMIENTOS		10' TROTE 5' CAL MOV ART 10' Escalera agilidad 30' carrera continua por terreno variado, cuestas y bajadas manteniendo siempre la frecuencia cardiaca entre 140ppm y 160ppm Circuito isométrico (ver hoja al final) 10' ESTIRAMIENTOS	DÍA: 29 OBJ:Fza, Téc y Cap aer 10' TROTE 5' CAL MOV ART 2x (10x1/2 sent talones elevados +10Kg; 10x Sentadilla en tirante muscular; 10x Hip thrust) 1/2 sent: 4x6 Reps/2' con abdominal y lumbar Split “andando”: 4x6 Reps/2' con abdominal y lumbar Circuito técnica de carrera (ver hoja al final) 30' Carrera continua con una sprint de 5” cada 4'55” 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 específico fuerza martes

Sentadilla lateral con disco:



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



Split en disco inestable:

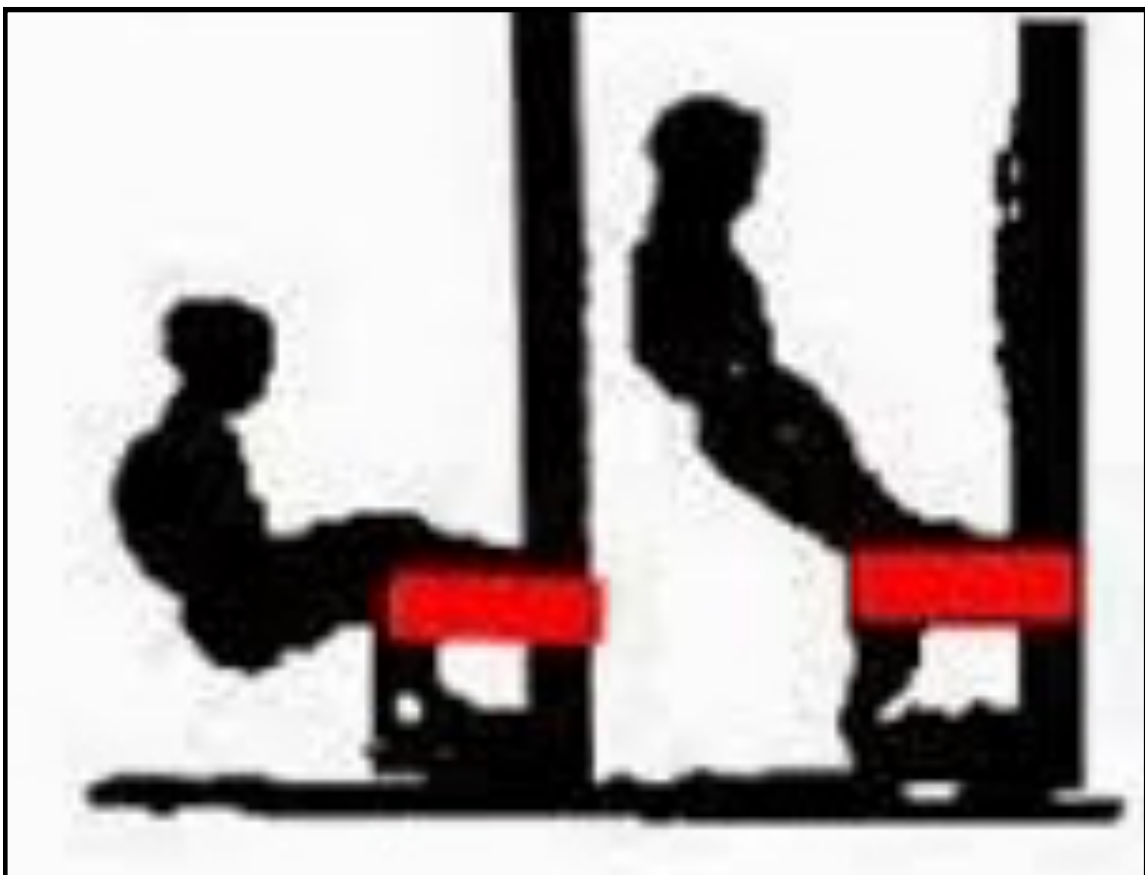


Calentamiento específico fuerza viernes

Sentadilla talones elevados:



Sentadilla tirante muscularor:

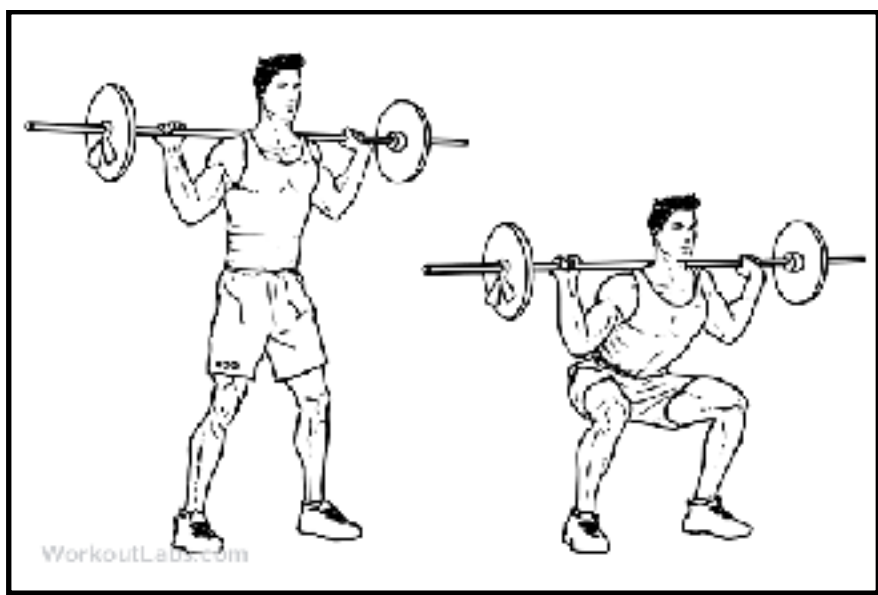


Hip thrust:

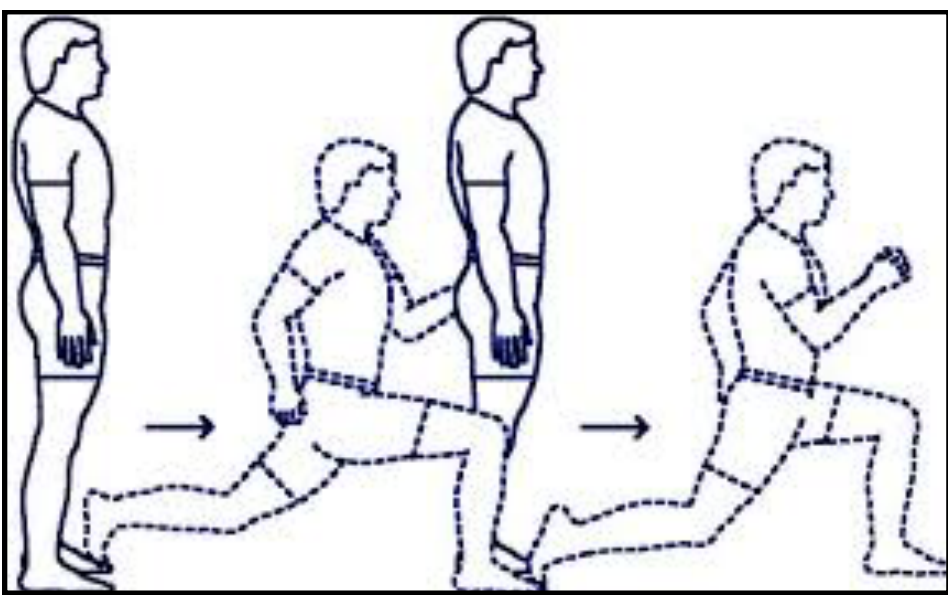


Ejercicios fuerza

1/2 sentadilla con barra:



Split "Andando":



Peso muerto con barra:



TÉCNICA CARRERA

- 2x 10mts rodilla alta tobillo arriba abajo a cada apoyo
- 2x skiping en el sitio con rodillas altas cada 5 apoyos salto y caigo una pierna aguantando 1"-2". (10 saltos, 5 con cada pierna)
- 2x 20mts carrera rodillas altas parar cada 3 apoyos
- 3x Vallas altura media y dos pies entre vallas objetivo impulsar el cuerpo por encima de la valla, no subir rodillas muy altas.
- 3x Vallas bajas separadas 4 pies carrera con rodillas altas.
- 3x Vallas bajas separadas 5 pies carrera con rodilla altas.
- 3x Vallas bajas separadas 5 pies carrera rodillas altas+20 metros de carrera

CIRCUITO ISOMETRICO

3x 45"/15" Plancha frontal



3+3x 30"/30" planchas laterales



3x45"/15" puente de hombros

