

COMITÉ DE ÁRBITROS DE LA REAL FEDERACIÓN DE FÚTBOL DE MADRID

PLANIFICACIÓN MENSUAL ENTRENAMIENTOS **TECERA DIVISIÓN - DICIEMBRE**

LUNES	27	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	1
CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO	
ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO Liberación Miofascial + Movilidad + Core Presentación Power Point Calentamiento --> Web		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad + Core Activación Fuerza sin carga		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad + Core 2 x 200 m		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad + Core 2 x 100 m en progresión	
PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL	
RECUPERACIÓN ACTIVA Carrera Continua 2 x 6 minutos (Trote Suave) Protocolo de Recuperación Movilidad articular - Core - Liberación Miofascial Vídeo en la Web		FUERZA Y PRUEBA DE CAMPO Programa Fuerza 1 3 x 8 Repeticiones Prueba de Campo 3x recta lat y zig-zag/2'; 3x recta atrás/2' 3x Prueba de campo completa/4'		OBJETIVO 2000 Programa Fuerza 2 3 x 8 Repeticiones Prueba 2000 2x200mts ritmo 2000/45" 2x1000/20" ritmo 2000		MEJORA 2000 y PRUEBA DE CAMPO PRUEBA DE CAMPO y 2000 6x 40mts/1'30" 4x400mts ritmo 2000/30" (Rec. 5 min trote al acabar) 2x1ª diagonal y recta lateral y zig-zag/3' 2x2ª diagonal y atrás/3'	
LUNES	4	MIÉRCOLES - SIN ENTRENADOR	6	JUEVES	7	VIERNES	8
CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO	
ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO Liberación Miofascial + Movilidad + Core Presentación Power Point Calentamiento --> Web		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad + Core Activación Fuerza sin carga		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad + Core 4 x 100 m progresivos en intensidad		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad + Core 3 x 50 m en progresión	
PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL	
RECUPERACIÓN ACTIVA Carrera Continua 15 minutos (Trote Suave) Protocolo de Recuperación Movilidad articular - Core - Liberación Miofascial Vídeo en la Web		FUERZA Y PRUEBA DE CAMPO Programa Fuerza 1 3 x 10 Repeticiones Prueba de Campo 2x recta lat y zig-zag/2'; 2x recta atrás/2' 4x Prueba de campo completa/4'		OBJETIVO 2000 Programa Fuerza 2 3 x 10 Repeticiones Prueba 2000 2x200mts ritmo 2000/45" 1200+800/20" ritmo 2000		MEJORA 2000 y PRUEBA DE CAMPO PRUEBA DE CAMPO y 2000 6x 40mts/1'30" 2x800mts ritmo 2000/30" (Rec. 5 min trote al acabar) 1x prueba de campo completa	
LUNES	11	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO	
ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO Liberación Miofascial + Movilidad + Core Presentación Power Point Calentamiento --> Web		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad + Core Activación Fuerza sin carga		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad + Core 2 x 200 m		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad + Core 4 x 10 m aceleración	
PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL	
RECUPERACIÓN ACTIVA Carrera Continua 2 x 10 minutos (Trote Suave) Protocolo de Recuperación Movilidad articular - Core - Liberación Miofascial Vídeo en la Web		FUERZA Y PRUEBA DE CAMPO Programa Fuerza 1 3 x 12 Repeticiones Prueba de Campo 1x recta lat y zig-zag; 1x recta atrás 2x Prueba de campo completa/6-8'		OBJETIVO 2000 Programa Fuerza 2 3 x 12 Repeticiones Prueba 2000 2x200mts ritmo 2000/45" 1600+400/20" ritmo 2000		MEJORA 2000 y PRUEBA DE CAMPO PRUEBA DE CAMPO y 2000 6x 40mts/1'30" 2x800mts ritmo 2000/30" (Rec. 5 min trote al acabar) 1x prueba de campo completa	
LUNES	18	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		PRUEBAS FÍSICAS		DESCANSO	
ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO Liberación Miofascial + Movilidad + Core Presentación Power Point Calentamiento --> Web		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad + Core Activación Fuerza sin carga					
PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL					
RECUPERACIÓN ACTIVA Carrera Continua 20 minutos (Trote Suave) Protocolo de Recuperación Movilidad articular - Core - Liberación Miofascial Vídeo en la Web		PREPARACIÓN Y ACTIVACIÓN 6x40Mts Pro/1'30" (Rec. 5 min trote al acabar) 1x600Mts ritmo 2000 2x recta lateral y zig-zag prueba de campo/3'. 2x recta atrás/3' 5' trote suave					



CATEGORÍA 3ª DIVISIÓN



MIÉRCOLES: FUERZA 1

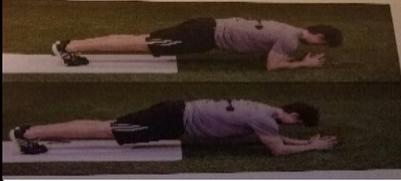
JUEVES: FUERZA 2

T
R
A
B
A
J
O

P
R
E
V
E
N
T
I
V
O

G
E
N
E
R
A
L

1. Plancha en sierra



4. Peso muerto unilateral



1. Plancha frontal



4. Elevación pélvica unipodal



2. Plancha lateral P1



5. Zancada



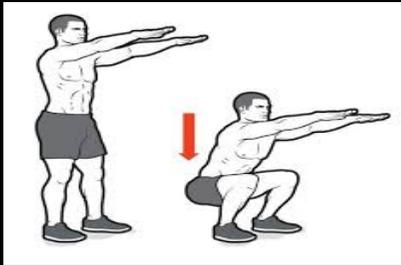
2. Plancha lateral B



5. Elevación pélvica unipodal



3. Sentadilla bipodal



6. Elevación cadera unilateral



3. Bird dog



6. Glúteo medio elástico



7. Flexión brazos pies elevados



MOVILIDAD TOBILLO
MOVILIDAD CADERA
MOVILIDAD COLUMNA TORÁCICA
MOVILIDAD COLUMNA CERVICAL

A DESARROLLAR POR LOS PREPARADORES FÍSICOS EN CADA UNA DE LAS SEDES

T
R
A
B
A
J
O

Z
O
N
A

M
E
D
I
A

MOVILIDAD

T.CARRERA