

COMITÉ DE ÁRBITROS DE LA REAL FEDERACIÓN DE FÚTBOL DE MADRID

PLANIFICACIÓN MENSUAL ENTRENAMIENTOS				MARZO - AVANZADO			
LUNES	5	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
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 400 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 15 minutos (Trote Suave) Protocolo de Recuperación Movilidad articular - Core - Liberación Miofascial Vídeo en la Web		TRABAJO RITMO Series en Pirámide Crecientes 1x200 1x400 1x800 (Intensidad 75%) 40" Recup. Trabajo intermitente 30"-30" (2x6 minutos) 30" al 85% + 10" Recuperación Pasiva <u>Trabajo intermitente: A poder ser, trabajo en campo</u>		RODAJE + TRABAJO INTERMITENTE Rodaje 2 x 10 minutos Trabajo intermitente 30"-15" (4x5 minutos) 30" al 80% + 15" Recuperación Pasiva <u>Entre series, introducir trabajo de fuerza con peso corporal</u> Duración trabajo fuerza 15 minutos		ACTIVACION PRE-PARTIDOS Método Repeticiones Cortas 12 minutos de carrera + 6x80m Progresión Las series de 80m las introduciremos en progresión, no al 100% desde el inicio Serán introducidas mientras se realiza el rodaje de 10 minutos. Variando la intensidad cada 2 minutos, y realizando esos 80m	
LUNES	12	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16
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 400 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 15 minutos (Trote Suave) Protocolo de Recuperación Movilidad articular - Core - Liberación Miofascial Vídeo en la Web		RITMO EN PISTA 5 x 400m A ritmo de prueba de 2000 con 20Seg recuperacion pasiva Fartlek 10 minutos 2 minutos al 70% + 30 segundos al 90% 10 minutos = 4 esfuerzos de 30" al 90%		RODAJE + TRABAJO INTERMITENTE Rodaje 15 minutos (Ritmo Medio) Trabajo intermitente 30"-30" (2x10 minutos) 30" al 85% + 30" Pausa - Estático <u>Entre series, introducir trabajo de fuerza con peso corporal</u> Duración trabajo fuerza 10 minutos		ACTIVACION PRE-PARTIDOS Método Repeticiones Cortas 2x4x80m (100% Intensidad Carrera) 1 min Pausa entre Repeticiones y 8 min de carrera entre series	
LUNES	19	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
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 400 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		TRABAJO RITMO Series en Pirámide Crecientes + Decreciente 1x(200-400-800) + 1x(800-400-200) (Inten 75%) 45" Recup Trabajo intermitente 10"-10" (5 minutos) 10" al 85% + 10" Suave <u>Trabajo intermitente: A poder ser, trabajo en campo</u>		TRABAJO INTERMITENTE Circuito de Fuerza Trabajo intermitente 45"-15" (4x5 minutos) 45" al 80% + 15" Pasivo Entre series, introducir trabajo de fuerza con peso corporal <u>Trabajo intermitente: A poder ser, trabajo en campo</u>		ACTIVACION PRE-PARTIDOS Método Repeticiones Cortas 12 minutos de carrera + 6x40m Progresión Las series de 40m las introduciremos en progresión, no al 100% desde el inicio Será introducida mientras se realiza un rodaje de 12 minutos. Variando la intensidad cada 2 minutos, durante 40m	
LUNES	26	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
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 400 m		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO Liberación Miofascial + Movilidad + Core Presentación Power Point Calentamiento --> Web	
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		RITMO EN PISTA 10 x 200m A ritmo 80% con 15 Seg recuperacion pasiva Fartlek 5 minutos 2 minutos al 70% + 30 segundos al 90% 5 minutos = 2 esfuerzos de 30" al 90%		TRABAJO RESISTENCIA A LA VELOCIDAD Circuito de Fuerza Trabajo intermitente 5"-25" (2x8 minutos) 5" al 100% + 25" Pausa Entre series, introducir trabajo de fuerza con peso corporal <u>Trabajo intermitente: A poder ser, trabajo en campo</u>		RECUPERACIÓN ACTIVA Carrera Continua 2 x 10 minutos (Trote Cómodo) Protocolo de Recuperación No realizar mucha carga por acumular carga en isquiotibiales Durante la semana	

LOS PORCENTAJES DE INTENSIDAD ESTARÁN INDIVIDUALIZADOS POR LOS PREPARADORES FÍSICOS DE LAS SEDES, ATENDIENDO A LA INDIVIDUALIDAD DE CADA UNO DE LOS ÁRBITROS QUE ACUDAN A ENTRENAR