

PLANIFICACIÓN MENSUAL ENTRENAMIENTOS				PRUEBAS 14 MARZO			
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 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		RODAJE Programa Fuerza 2 3 x 8 Repeticiones Trabajo intermitente 15"-15" (8 minutos) 70% Inten Rodaje 2x10 minutos 60-70% Rec. Series: 1 min pasivo		PRUEBA VELOCIDAD Método Repeticiones Cortas 4 x 40 m con 1min 30 segundos Pausa 1 x 400m + 2 x 800m Inten: Ritmo Pruebas Rec. Series: 1 min pasivo		RECUPERACIÓN ACTIVA Carrera Continua 2 x 10 minutos (Trote Suave) Protocolo de Recuperación Movilidad articular - Core - Liberación Miofascial Vídeo en la Web	
LUNES	12	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16
CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO	
ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO Liberación Miofascial + Movilidad + Core Presentación Power Point Calentamiento --> Web		PRUEBAS FÍSICAS 14 FEBRERO		RECUPERACIÓN - O TRABAJO EN SEDE			
PARTE PRINCIPAL							
RECUPERACIÓN ACTIVA Carrera Continua 15 minutos (Trote Suave) Protocolo de Recuperación Movilidad articular - Core - Liberación Miofascial Vídeo en la Web				RECUPERACIÓN - O TRABAJO EN SEDE			

PLANIFICACIÓN MENSUAL ENTRENAMIENTOS				PRUEBAS 21 MARZO			
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 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		RITMO EN PISTA 10 x 200m A ritmo de 2000m con 15 Seg recuperación pasiva entre las repeticiones de 200m		PRUEBA VELOCIDAD +2000 Circuito de Fuerza (4 x 40 m con 1min 30 segundos Pausa) La recuperación entre series será de 6 min Trote Suave 2 x 400m + 1 x 800m Inten: 80% Rec. Series: 1 min pasivo		MEJORA POTENCIA AERÓBICA Método Repeticiones Cortas 2x6x80m (100% Intensidad Carrera) 4 minutos Pausa entre Repeticiones y 8 min entre series	
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 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		RODAJE Programa Fuerza 2 3 x 8 Repeticiones Trabajo intermitente 15"-15" (8 minutos) 70% Inten Rodaje 2x10 minutos 60-70% Rec. Series: 1 min pasivo		PRUEBA VELOCIDAD Método Repeticiones Cortas 4 x 40 m con 1min 30 segundos Pausa 1 x 400m + 2 x 800m Inten: Ritmo Pruebas Rec. Series: 1 min pasivo		RECUPERACIÓN ACTIVA Carrera Continua 2 x 10 minutos (Trote Suave) Protocolo de Recuperación Movilidad articular - Core - Liberación Miofascial Vídeo en la Web	
LUNES	19	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO	
ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO Liberación Miofascial + Movilidad + Core Presentación Power Point Calentamiento --> Web		PRUEBAS FÍSICAS 21 FEBRERO		RECUPERACIÓN - O TRABAJO EN SEDE			
PARTE PRINCIPAL							
RECUPERACIÓN ACTIVA Carrera Continua 2 x 10 minutos (Trote Suave) Protocolo de Recuperación Movilidad articular - Core - Liberación Miofascial Vídeo en la Web				RECUPERACIÓN - O TRABAJO EN SEDE			

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