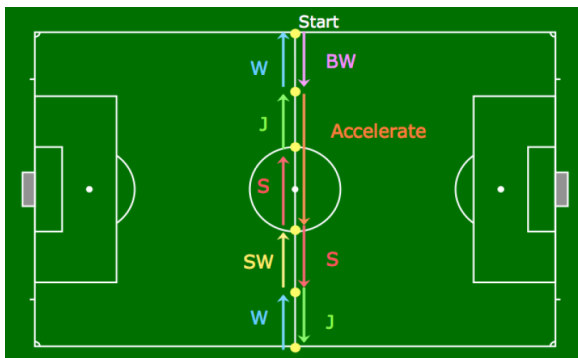


|  | PLANIFICACIÓN MENSUAL ENTRENAMIENTOS |  | SEPTIEMBRE - AVANZADO |  |
|--|--------------------------------------|--|-----------------------|--|
|--|--------------------------------------|--|-----------------------|--|

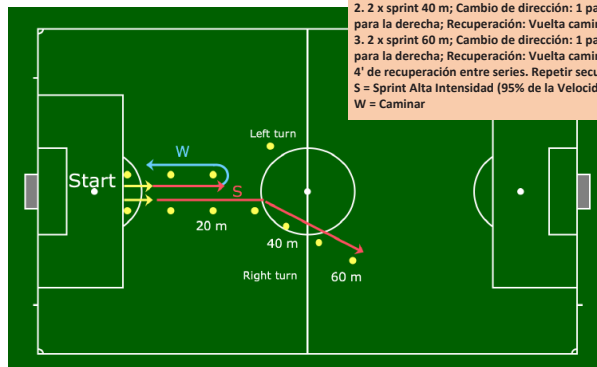
| LUNES   | 2  | MARTES  | 3  | JUEVES  | 5  | VIERNES  | 6  |
|---|----|---|----|---|----|--|----|
| CALENTAMIENTO   |    |   |    | CALENTAMIENTO   |    | CALENTAMIENTO  |    |
| ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN<br>Liberación Miofascial + Movilidad articular + Carrera continua 10'  |    | ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO<br>Liberación Miofascial + Carrera continua 15' (60-65% Fcmax) + Movilidad articular  |    | ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN<br>Liberación Miofascial + Movilidad articular<br>Carrera continua 10'   |    | ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN<br>Liberación Miofascial + Movilidad + Carrera continua 15' (65% Fcmax)<br>4 x 40m progresivos en intensidad  |    |
|   |    |   |    | PARTE PRINCIPAL   |    | PARTE PRINCIPAL  |    |
| RECUPERACIÓN ACTIVA POST PARTIDO<br>Carrera continua: 2 x 10' (Trote suave 65% Fcmax)<br>• Protocolo de Recuperación:<br>Movilidad articular - Core - Liberación Miofascial                 |    | Técnica de carrera 15'<br>TRABAJO DE FUERZA (PROGRAMA 1) 3 x 6-8 (20" entre ejercicios 2' entre series)<br>Trabajo Alta Intensidad 1 (Ver Anexo)<br>Rutina de CORE 1 (2 series 30" de ejercicio, 30" recuperación. 2' entre series)<br>Vuelta a la calma y estiramientos  |    | TRABAJO DE FUERZA (PROGRAMA 2)<br>TRABAJO ESPECÍFICO EN CAMPO 1 (ANEXO 1)<br>Trabajo en circuito alta intensidad /2' recuperación entre series<br>Rutina de CORE 2 (Ver Anexo)<br>Vuelta a la calma y estiramientos   |    | Trabajo de agilidad 1 (ANEXO AGILIDAD 1)<br><br>Método Repeticiones Cortas<br>2x 4 x 50 m (100% Intensidad Carrera) Pausa entre repeticiones y 8 min de carrera entre series<br><br>Movilidad articular - Liberación Miofascial  |    |
| LUNES   | 9  | MARTES  | 10 | JUEVES  | 12 | VIERNES  | 13 |
| CALENTAMIENTO   |    | CALENTAMIENTO   |    | CALENTAMIENTO   |    | CALENTAMIENTO  |    |
| ESTRUCTURA CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN<br>Movilidad articular + Core + Liberación Miofascial   |    | ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO<br>Liberación Miofascial + Movilidad articular<br>Carrera Continua 15' (70% Fcmax)  |    | ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN<br>Liberación Miofascial + Movilidad articular   |    | ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN<br>Liberación Miofascial + Movilidad + 10' Carrera Continua (65-70% Fcmax)  |    |
| PARTE PRINCIPAL   |    | PARTE PRINCIPAL   |    | PARTE PRINCIPAL   |    | PARTE PRINCIPAL  |    |
| RECUPERACIÓN ACTIVA POST PARTIDO<br>Carrera continua: 2 x 10' (Trote suave 65% Fcmax)<br>• Protocolo de Recuperación:<br>Movilidad articular - Core - Liberación Miofascial                 |    | TRABAJO DE FUERZA (PROGRAMA 3) 3 series x 8-12 (R 1', r 30"). Nordic Hamstring 2 x 5 (2' de recuperación entre series)<br><br>TRABAJO ESPECÍFICO EN CAMPO 2 (ANEXO 1). 2 series x 2 vueltas. 4' R entre series.<br><br>Rutina de core 3 (Ver Anexo)<br>Vuelta a la calma y estiramientos  |    | TÉCNICA DE CARRERA 15' (ANEXO)<br>TRABAJO DE FUERZA (PROGRAMA 2)<br>TRABAJO DE AGILIDAD (ANEXO AGILIDAD 2)<br>TRABAJO ESPECÍFICO EN CAMPO 3 (ANEXO). 2 series x 5 vueltas. R: 4' entre series. SPmax= Velocidad Máxima<br><br>Rutina de core 3 (Ver Anexo)<br>Vuelta a la calma y estiramientos |    | Trabajo de activación pre-partido<br><br>TRABAJO CON GOMAS ELÁSTICAS (VER ANEXO) 2 Series de 5-6 repeticiones. 1' Recuperación entre ejercicios; 3' Recuperación entre series<br><br>TRABAJO DE ACTIVACIÓN EN CAMPO 1 (VELOCIDAD - VER ANEXO) 2 series de 4 vueltas con 5' de recuperación entre vueltas<br><br>Movilidad articular - Liberación Miofascial                          |    |
| LUNES   | 16 | MARTES  | 17 | JUEVES  | 19 | VIERNES  | 20 |
| CALENTAMIENTO   |    | CALENTAMIENTO   |    | CALENTAMIENTO   |    | CALENTAMIENTO  |    |
| ESTRUCTURA CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN<br>Movilidad articular + Core + Liberación Miofascial   |    | ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO<br>Liberación Miofascial + Carrera continua 15' 70-75% Fcmax) + Movilidad articular   |    | ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN<br>Liberación Miofascial + Movilidad articular + Carrera Continua 10' (70% Fcmax)  |    | ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN<br>Liberación Miofascial + Carrera continua 15' (65% Fcmax) (+2 km) + Movilidad   |    |
| PARTE PRINCIPAL   |    | PARTE PRINCIPAL   |    | PARTE PRINCIPAL   |    | PARTE PRINCIPAL  |    |
| RECUPERACIÓN ACTIVA POST PARTIDO<br>Carrera continua: 20' (65% Fcmax)<br>Protocolo de Recuperación<br>Rutina de CORE 2 (Ver Anexo) Vuelta a la calma, estiramientos y Liberación Miofascial |    | Técnica de carrera (ANEXO) 15'<br>TRABAJO DE FUERZA (PROGRAMA 1) 3x8-10 (20" entre ejercicios; 3' entre series)<br>TRABAJO ESPECÍFICO EN CAMPO 4 (ANEXO 1); 2 Series de 5 repeticiones (vueltas). Cada vuelta incrementará la distancia recorrida a alta intensidad (objetivo alcanzar 90% Fcmax durante la serie)<br><br>Trabajo de CORE (RUTINA CORE 1) Vuelta a la calma y estiramientos |    | TRABAJO DE FUERZA (PROGRAMA 4) 3 x 8-12 (20" entre ejercicios 1' entre series)<br><br>TRABAJO DE AGILIDAD (ANEXO AGILIDAD 3)<br>TRABAJO ESPECÍFICO INTERMITENTE (ANEXO)<br>Rutina de CORE 3 (RUTINA CORE-ANEXO)<br>Vuelta a la calma y estiramientos  |    | Trabajo de activación pre-partido<br>TRABAJO CON GOMAS ELÁSTICAS (VER ANEXO) 2 Series de 5-6 repeticiones. 1' Recuperación entre ejercicios; 3' Recuperación entre series<br><br>TRABAJO DE ACTIVACIÓN EN CAMPO 2 (VELOCIDAD - VER ANEXO)<br><br>Movilidad articular - Liberación Miofascial   |    |
| LUNES   | 23 | MARTES  | 24 | JUEVES  | 26 | VIERNES  | 27 |
| CALENTAMIENTO   |    | CALENTAMIENTO   |    | CALENTAMIENTO   |    | CALENTAMIENTO  |    |
| ESTRUCTURA CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN<br>Movilidad articular + Core + Liberación Miofascial   |    | ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO<br>Liberación Miofascial + Movilidad articular + 3 x 50 m en progresión   |    | ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN<br>Liberación Miofascial + Movilidad articular<br>Carrera continua 10'   |    | ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN<br>Liberación Miofascial + Movilidad + Core<br>4 x 40 m (aceleración)   |    |
| PARTE PRINCIPAL   |    | PARTE PRINCIPAL   |    | PARTE PRINCIPAL   |    | PARTE PRINCIPAL  |    |
| RECUPERACIÓN ACTIVA POST PARTIDO<br>Carrera continua: 2 x 10' (Trote suave 65% Fcmax)<br>• Protocolo de Recuperación:<br>Movilidad articular - Core - Liberación Miofascial                 |    | Trabajo de fuerza (PROGRAMA 3) 3 series x 8-12 (R 1', r 30"). Nordic Hamstring 2 x 5 (2' de recuperación entre series)<br>TRABAJO ESPECÍFICO EN CAMPO 5 (ANEXO)<br>Esprints repetidos<br><br>Rutina de CORE 2 (Ver anexo)<br>Vuelta a la calma y estiramientos  |    | Trabajo de fuerza explosiva (VER ANEXO)<br>2 x 8 saltos verticales, a cajón y apertura/3' recuperación entre series<br>Trabajo de agilidad 2 (ANEXO AGILIDAD)<br>TRABAJO ESPECÍFICO INTERMITENTE 2<br><br>Rutina de CORE 1 (Ver anexo)<br>Vuelta a la calma y estiramientos                     |    | Carrera Continua (15'- FC (65% Fcmax; +2Km) ACTIVACIÓN PRE-PARTIDO:<br>TRABAJO CON GOMAS ELÁSTICAS (VER ANEXO) 2 Series de 5-6 repeticiones. 1' Recuperación entre ejercicios; 3' Recuperación entre series<br>TRABAJO DE ACTIVACIÓN EN CAMPO 1 (VELOCIDAD - VER ANEXO) 2 series de 4 vueltas con 5' de recuperación entre vueltas<br>Core - Liberación Miofascial Vuelta a la calma |    |

## TRABAJO DE VELOCIDAD

1



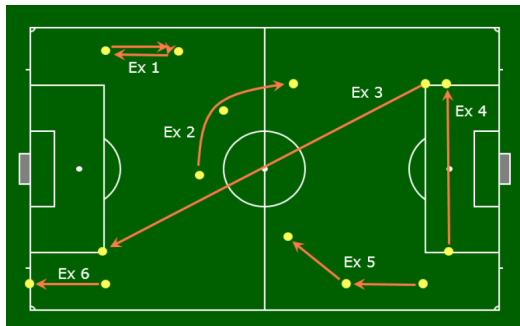
2



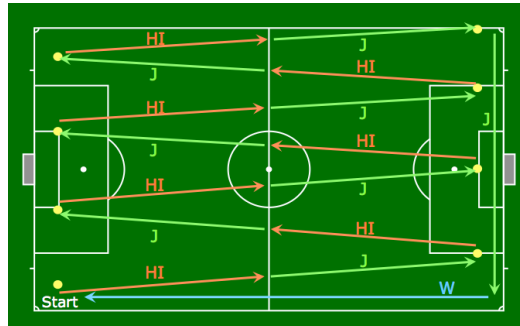
1. 3 x sprint 20 m; Recuperación: Vuelta caminando
2. 2 x sprint 40 m; Cambio de dirección: 1 para la izquierda y 1 para la derecha; Recuperación: Vuelta caminando
3. 2 x sprint 60 m; Cambio de dirección: 1 para la izquierda y 1 para la derecha; Recuperación: Vuelta caminando
- 4' de recuperación entre series. Repetir secuencia en Serie 2
- 5 = Sprint Alta Intensidad (95% de la Velocidad Máxima)
- W = Caminar

## TRABAJO ESPECIFICO EN CAMPO

1



2



HI = Sprint Alta Intensidad (95% de la Velocidad Máxima)

J = Carrera Baja Intensidad (55-60% de la Velocidad Máxima)

W = Caminar

Trabajo en circuito:  
6 postas de 3' de duración cada una.  
2' de recuperación entre postas  
- Descripción:

Posta 1 (15 m + 15 m): 6-7" por carrera. Recuperar 12" entre carreras. Repetir 10 veces (3'05"). Distancia cubierta = 300 m  
Posta 2 (25 m): 5-6" por carrera. Recuperar 12" entre carreras. Repetir 12 veces (3'). Distancia cubierta = 300 m  
Posta 3 (75 m): 12" por carrera. Recuperar 24" entre carreras. Repetir 5 veces (3'). Distancia cubierta = 375 m  
Posta 4 (40 m): 7" por carrera. Recuperar 14" entre carreras. Repetir 9 veces (3'01"). Distancia cubierta = 360 m  
Posta 5 (10m + 10m): 4" por carrera. Recuperar 8" entre carreras. Repetir 15 veces (3'). Distancia cubierta = 300 m  
Posta 6 (16.5 m): 3" por carrera. Recuperar 6" entre carreras. Repetir 20 veces (3'). Distancia cubierta = 330 m

3



4



Serie 1: Se empieza por el cono 1 en la primera vuelta y finaliza dando la vuelta al cono 5 en la última vuelta de la serie.  
2' de recuperación entre series  
La segunda serie comenzará la primera vuelta en orden inverso (girando en cono 5) y finalizará bordeando cono 1 en la quinta vuelta  
HI = Sprint Alta Intensidad (95% de la Velocidad Máxima); J = Carrera Baja Intensidad (55-60% de la Velocidad Máxima); W = Caminar

5



Serie 1:  
8 esprints máximos hasta el centro del campo (50 m) - (± 7")  
50" de recuperación entre sprint; 1 vuelta al campo después de serie 1  
Serie 2:  
4 esprints al área contraria (80 m) - (± 10.5")  
70" de recuperación entre sprint; 1 vuelta al campo después de serie 1  
Serie 3:  
10 esprints a la frontal del área (16 m) - (± 3")  
20" de recuperación entre sprint

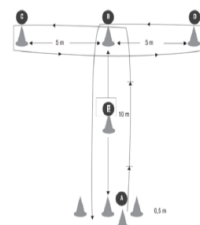
## AGILIDAD

1

Carrera hace delante de cono A a cono B (10), giro alrededor de cono B y carrera lateral a cono C (5 m), giro alrededor de cono C y sprint de frente a cono D (10 m), giro alrededor de cono D y carrera lateral a cono B, giro y sprint de frente a posición de salida/llegada). Tiempo de referencia 11.40".

La segunda serie se iniciará en el lado izquierdo.

2



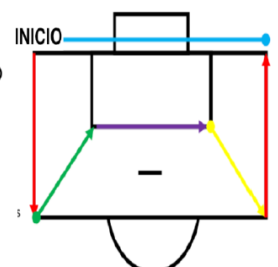
Rojo → Sprint 90%

Verde y amarillo → Desplazamiento lateral.

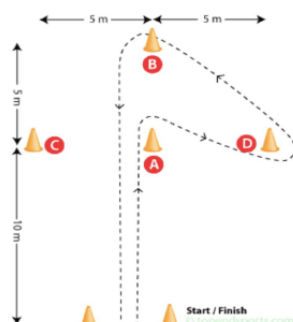
Morado → Carrera hacia atrás.

Azul → Andar.

2 series de 3 vueltas  
2' recuperación entre series.



3



2 series x 4 rep.

30" entre rep.

2' entre series

2 rep hacia cada lado

Carrera de frente

TRABAJO DE FUERZA

PROGRAMA 1



\*Deslizar pierna apoyada en el suelo



\* Golpear con talón un fitball fijado al glúteo



PROGRAMA 2



3 x (Sentadilla 60%1RM (6 reps) + CMJ con carga (6 reps)) x 2 --> R 2' entre series.



3 x (Hip thrust 60%1RM (6 reps) + saltos horizontales (6 reps)) --> R 2' entre series.

PROGRAMA 3



Nordic Hamstring



PROGRAMA 4



Sentadilla Lateral con disco



TRABAJO ALTA INTENSIDAD

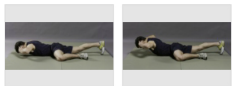
Serie 1:

- 20" carrera al 90% FCmax (aprox. 100 m), seguidos de 10" de recuperación (carrera baja intensidad)
- 40" carrera al 90% FCmax (aprox. 200 m), seguidos de 20" de recuperación (carrera baja intensidad)
- 60" carrera al 90% FCmax (aprox. 300 m), seguidos de 30" de recuperación (carrera baja intensidad)
- 80" carrera al 90% FCmax (aprox. 400 m), seguidos de 40" de recuperación (carrera baja intensidad)
- 20" carrera al 90% FCmax (aprox. 100 m), seguidos de 10" de recuperación (carrera baja intensidad)
- 40" carrera al 90% FCmax (aprox. 200 m), seguidos de 20" de recuperación (carrera baja intensidad)
- 60" carrera al 90% FCmax (aprox. 300 m), seguidos de 30" de recuperación (carrera baja intensidad)
- 80" carrera al 90% FCmax (aprox. 400 m), seguidos de 40" de recuperación (carrera baja intensidad)

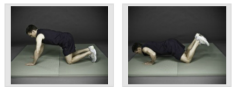
- 2' Recuperación entre series

- Serie 2: Repetir trabajo realizado en Serie 1

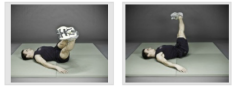
RUTINA DE CORE I



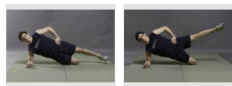
08 dorsal core muscles



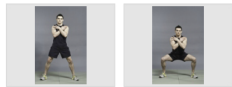
10 arms



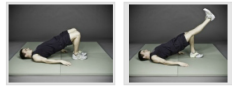
12 ventral core muscles



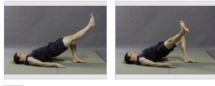
09 lateral core muscles



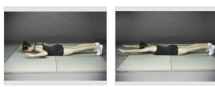
11 legs: wide squats



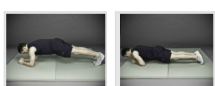
13 dorsal core muscles



08 dorsal core muscles: move the upper leg to the outside (2 times each side)

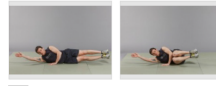


10 arms

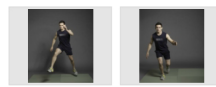


12 ventral core muscles

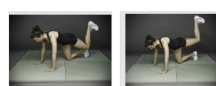
RUTINA DE CORE 2



09 lateral core muscles

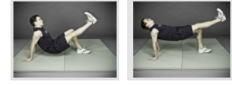


11 legs: jumps right and left (hold for 2 sec each)

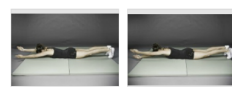


13 dorsal core muscles

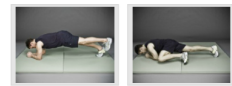
RUTINA DE CORE 3



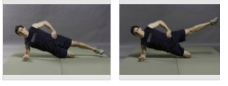
08 dorsal core muscles: move your body up and down (2 times each side)



10 arms: fast movements



12 ventral core muscles



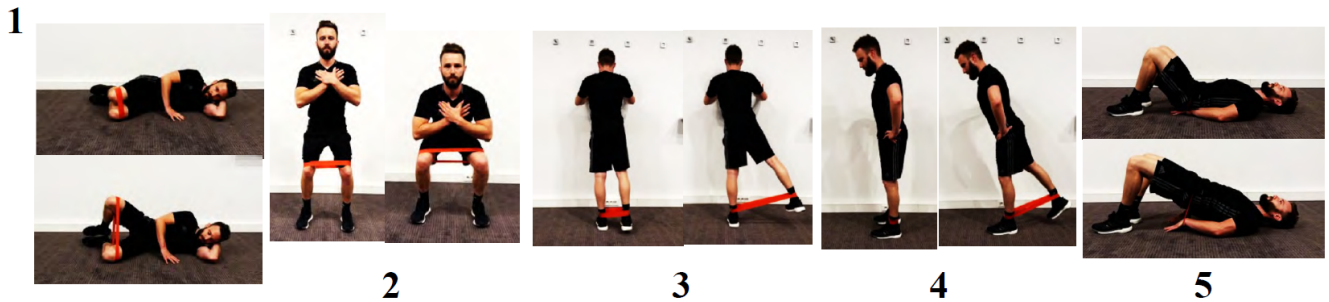
09 lateral core muscles



11 legs: step-backs

2 series (30" / 30" pausa entre ejercicio) 1' entre serie

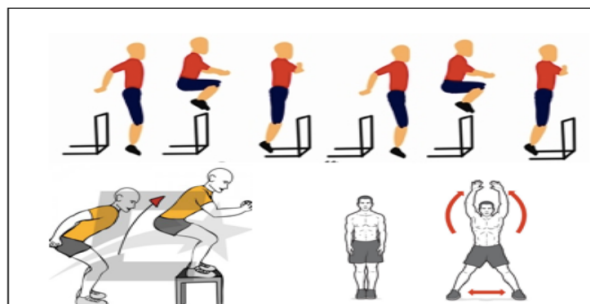
## Trabajo Activación Gomas Elásticas



## TÉCNICA DE CARRERA

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

## TRABAJO DE FUERZA EXPLOSIVA



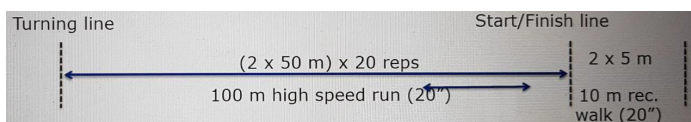
## TRABAJO ESPECÍFICO INTERMITENTE

1

**Serie 1:**  
2 x 50 m Alta Intensidad (50 m - Giro a la izquierda - 50 m) en 20"  
20" de recuperación caminando  
10 repeticiones

2' de Recuperación

**Serie 2:**  
2 x 50 m Alta Intensidad (50 m - Giro a la izquierda - 50 m) en 20"  
20" de recuperación caminando  
10 repeticiones



2

8 Esprines seguidos de 50 m (50 m - Giro a la izquierda - 50 m - Giro a la izquierda.....x8) en 1' 30"

Recuperación 1' 30" (40 m)

5 repeticiones en total

