



## PLANIFICACIÓN MENSUAL ENTRENAMIENTOS

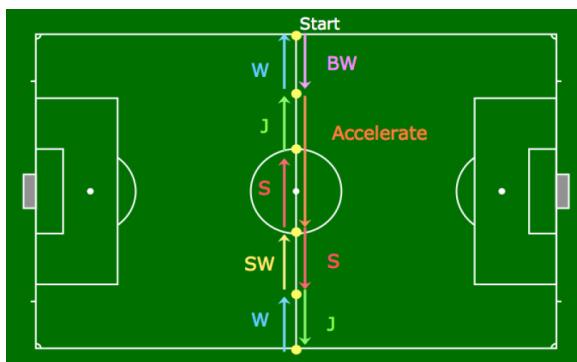
SEPTIEMBRE - AVANZADO



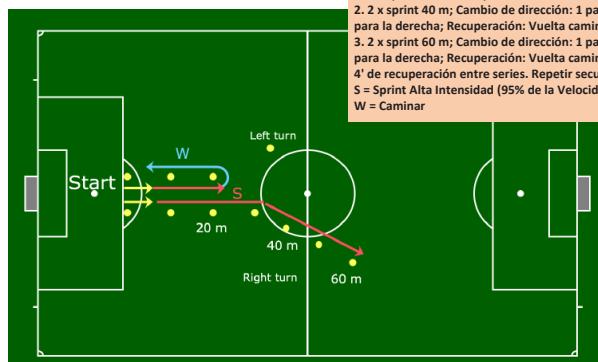
LUNES	2	MARTES	3	JUEVES	5	VIERNES	6
CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO	
ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad articular + Carrera continua 10'		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO Liberación Miofascial + Carrera continua 15' (60-65% Fmax) + Movilidad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

## TRABAJO DE VELOCIDAD

1

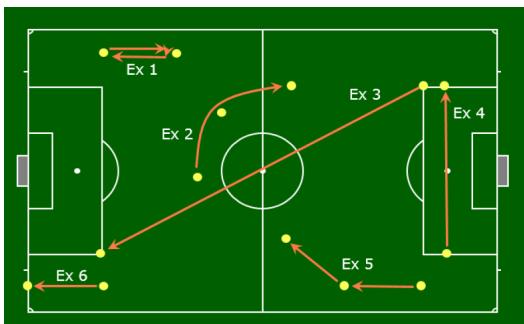


2

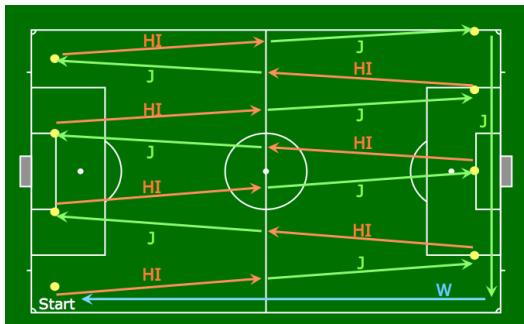


## TRABAJO ESPECIFICO EN CAMPO

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

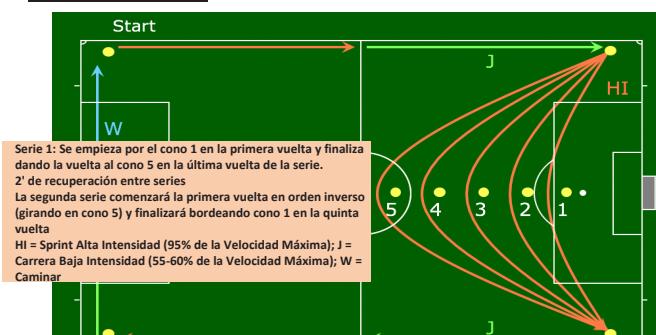
Posta 5 (10 m + 10m): 4" por carrera. Recuperar 8" entre carreras. Repetir 15 veces (3'). Distancia cubierta = 300 m

Posta 6 (16.5 m): 3" por carrera. Recuperar 6" entre carreras. Repetir 20 veces (3'). Distancia cubierta = 330 m

3



4

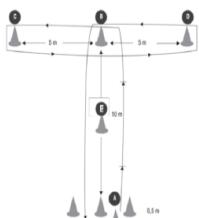


## AGILIDAD

1

Carrera hacia 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.

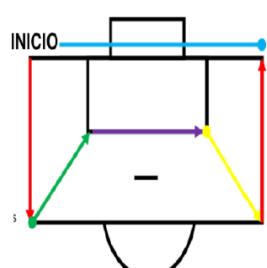


Rojo → Sprint 90%

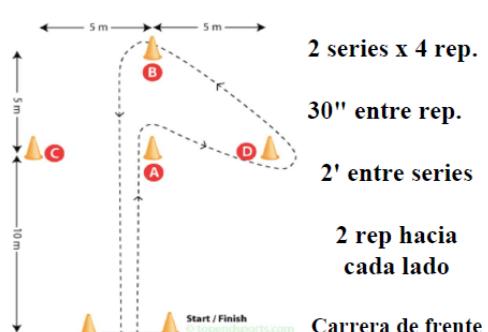
Verde y amarillo → Desplazamiento lateral.

Morado → Carrera hacia atrás.

Azul → Andar.



3



2 series x 4 rep.

30" entre rep.

2' entre series

2 rep hacia cada lado

Carrera de frente

© topendsports.com

TRABAJO DE FUERZA

PROGRAMA 1



\*Deslizar pierna apoyada en el suelo



\* Golpear con talón un fitball fijado al glúteo



Nordic Hamstring



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.



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



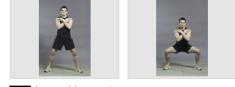
09 lateral core muscles



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



10 arms



11 legs: wide squats



10 arms



12 ventral core muscles



13 dorsal core muscles



12 ventral core muscles

RUTINA DE CORE 2



09 lateral core muscles



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



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



10 arms: fast movements



13 dorsal core muscles

RUTINA DE CORE 3



09 lateral core muscles



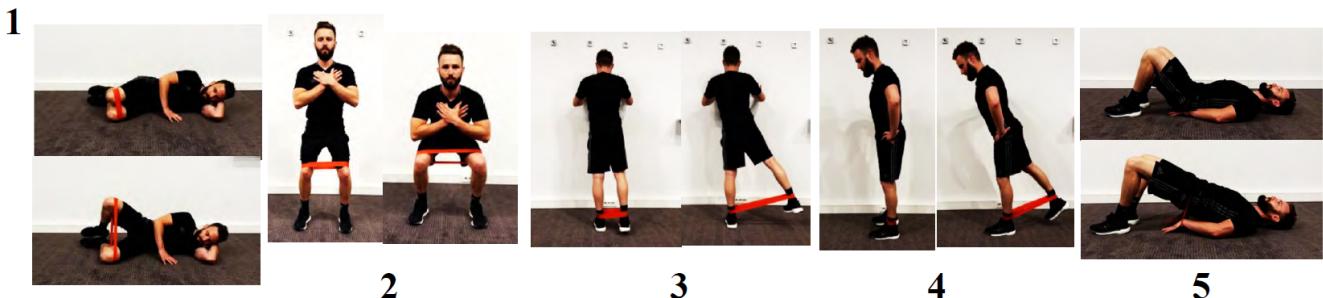
11 legs: step-backs



12 ventral core muscles

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

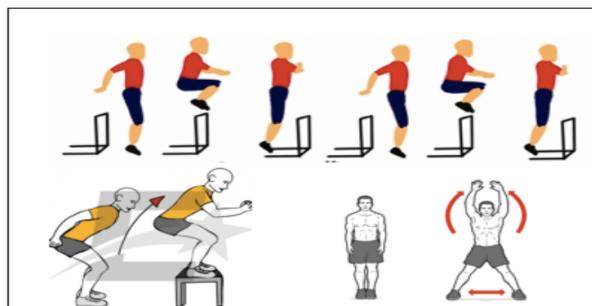
Trabajo Activación Gomas Elásticas



## TÉCNICA DE CARRERA

- 2 x 10 mts rodilla alta tobillo arriba abajo a cada apoyo.
  - 2x skiping 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

