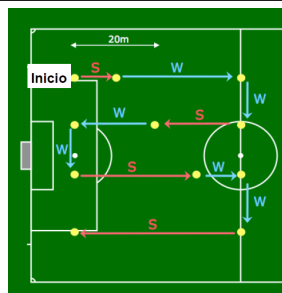


PLANIFICACIÓN MENSUAL ENTRENAMIENTOS				OCTUBRE - AVANZADO			
LUNES	30	MARTES	1	JUEVES	3	VIERNES	4
CALENTAMIENTO				CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO	
ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad articular + Carrera continua 10'		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO Liberación Miofascial + Carrera continua 15' (60-65% Fcmax) + Movilidad articular		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad articular Carrera continua 10'		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad + 15' Carrera continua (65% Fcmax) 4 x 40m progresivos en intensidad	
				PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL	
RECUPERACIÓN ACTIVA POST PARTIDO Carrera continua: 2 x 10' (Trote suave 65% Fcmax) • Protocolo de Recuperación: Movilidad articular - Core - Liberación Miofascial		Técnica de carrera 15' TRABAJO DE FUERZA (PROGRAMA 1) 3 x 8-10 (20" entre ejercicios 2' entre series) TRABAJO ESPECÍFICO EN CAMPO 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 DE AGILIDAD 1 (VER ANEXO) TRABAJO ESPECÍFICO EN CAMPO 2 (ANEXO 2) Trabajo de esprines repetidos Rutina de CORE 2 (Ver Anexo) Vuelta a la calma y estiramientos		TRABAJO DE ACTIVACIÓN CON GOMAS ELÁSTICAS 2 Series de 5-6 repeticiones. 1' Recuperación entre ejercicios; 3' Recuperación entre series TRABAJO DE ACTIVACIÓN EN CAMPO 1 3 Series de 1 vuelta. Recuperación 2' entre series Movilidad articular - Liberación Miofascial	
LUNES	7	MARTES	8	JUEVES	10	VIERNES	11
CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO	
ESTRUCTURA CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Movilidad articular + Core + Liberación Miofascial		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO Liberación Miofascial + Movilidad articular Carrera Continua 15' (70% Fcmax)		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad articular		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad + 10' Carrera Continua (65-70% Fcmax)	
PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL	
RECUPERACIÓN ACTIVA POST PARTIDO Carrera continua: 2 x 10' (Trote suave 65% Fcmax) • 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) y elevación con barra (gemelo) 2 x 7 (2' de recuperación entre series) TRABAJO ESPECÍFICO EN CAMPO 3 (ANEXO 1). Rutina de core 3 (Ver Anexo) Vuelta a la calma y estiramientos		TÉCNICA DE CARRERA 15' (ANEXO) TRABAJO DE FUERZA (PROGRAMA 4) TRABAJO DE AGILIDAD (ANEXO AGILIDAD 2) TRABAJO ESPECÍFICO EN CAMPO 4 (ANEXO). Rutina de core 1 (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 2 (VER ANEXO) Movilidad articular - Liberación Miofascial	
LUNES	14	MARTES	15	JUEVES	17	VIERNES	18
CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO	
ESTRUCTURA CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Movilidad articular + Core + Liberación Miofascial		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO Liberación Miofascial + Carrera continua 15' 70-75% Fcmax) + Movilidad articular		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad articular + Carrera Continua 10' (70% Fcmax)		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Carrera continua 15' (65% Fcmax) (+2 km) + Movilidad	
PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL	
RECUPERACIÓN ACTIVA POST PARTIDO Carrera continua: 20' (65% Fcmax) 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 5) 3 series x 8-12 (R 1', r 30"). Trabajo Aductor (Primer ejercicio) 2 x 5 (2' de recuperación entre series) TRABAJO ALTA INTENSIDAD (VER ANEXO) Trabajo de CORE (RUTINA CORE 3) Vuelta a la calma y estiramientos		TRABAJO DE FUERZA (PROGRAMA 2) TRABAJO DE AGILIDAD (ANEXO AGILIDAD 3) TRABAJO ESPECÍFICO INTERMITENTE (ANEXO) Rutina de CORE 1 (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 COORDINACIÓN/ ACTIVACIÓN EN CAMPO (CIRCUITO - VER ANEXO) Movilidad articular - Liberación Miofascial	
LUNES	21	MARTES	22	JUEVES	24	VIERNES	25
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)	
PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL	
RECUPERACIÓN ACTIVA POST PARTIDO Carrera continua: 2 x 10' (Trote suave 65% Fcmax) • Protocolo de Recuperación: Movilidad articular - Core - Liberación Miofascial		Trabajo de fuerza (PROGRAMA 1) 3 x 8-10 (20" entre ejercicios 2' entre series) TRABAJO AGILIDAD 4 TRABAJO ESPECÍFICO EN CAMPO 5 (ANEXO) - Rutina de CORE 2 (Ver anexo) Vuelta a la calma y estiramientos		TRABAJO DE FUERZA (PROGRAMA 4) Trabajo de agilidad 1 (ANEXO AGILIDAD) TRABAJO ESPECÍFICO INTERMITENTE 2 (ANEXO) Rutina de CORE 1 (Ver anexo) Vuelta a la calma y estiramientos		Carrera Continua (15'- FC (65% Fcmax; +2Km) TRABAJO CON GOMAS ELÁSTICAS (VER ANEXO) 2 Series de 5-6 repeticiones. 1' Recuperación entre ejercicios; 3' Recuperación entre series TRABAJO DE COORDINACIÓN/ ACTIVACIÓN EN CAMPO 2 (CIRCUITO - VER ANEXO) Core - Liberación Miofascial Vuelta a la calma	
LUNES	28	MARTES	29	JUEVES	31	VIERNES	1
CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO	
ESTRUCTURA CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Movilidad articular + Core + Liberación Miofascial		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO Liberación Miofascial + Carrera continua 15' 70-75% Fcmax) + Movilidad articular + Estiramientos dinámicos + Potenciación		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO Liberación Miofascial + Carrera continua 15' 70-75% Fcmax) + Movilidad articular + Estiramientos dinámicos + Potenciación Técnica de Carrera 15'		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad + Core 4 x 40 m (aceleración)	
PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL	
RECUPERACIÓN ACTIVA POST PARTIDO Carrera continua: 2 x 10' (Trote suave 65% Fcmax) • 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) y elevación con barra (gemelo) 2 x 7 (2' de recuperación entre series) TRABAJO ESPECÍFICO TOMA DE DECISIÓN EN CAMPO 1 (ANEXO) Esprines repetidos/agilidad Rutina de CORE 2 (Ver anexo) Vuelta a la calma y estiramientos		Trabajo de fuerza explosiva (VER ANEXO) 2 x 8 Saltos por serie / 1' Recup. (1 serie Salto Horizontal con peso + 1 serie Salto a cajón + 1 Serie Split alternado + 1 serie salto sobre valla) Trabajo de agilidad 2 (ANEXO AGILIDAD) TRABAJO SDS EN CAMPO (Ver Anexo) Rutina de CORE 3 (Ver anexo) Vuelta a la calma y estiramientos		Carrera Continua (15'- FC (65% Fcmax; +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 3 Series de 1 vuelta. Recuperación 2' entre series Core - Liberación Miofascial Vuelta a la calma	

TRABAJO DE ACTIVACIÓN (PRE PARTIDO)

1



Serie 1:

(1) Esprín de 10 m, camina 30 m. (2) Esprín de 20 m, camina 20 m. (3) Esprín de 30 m, camina 10 m. (4) Esprín de 40 m.

2' de recuperación

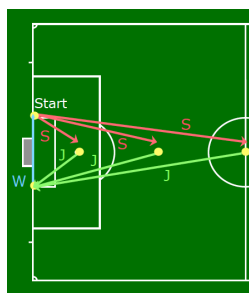
Serie 2: Idem comenzando por el esprín de 40 m

2' de recuperación

Serie 3: Idem Serie 1

En los tramos de caminar (recuperación), se pueden incluir ejercicios de agilidad/coordinación (escalera, zig-zag, aros, etc.); W= Caminar; S= Sprint

2

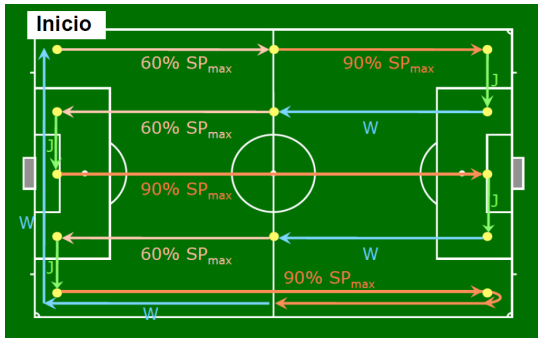


ENTRENAMIENTO DE ACTIVACIÓN

1. 4 x (11 m sprint, 11 m trote) y vuelta andando al principio
2. 2 x (25 m sprint, 25 m trote) y vuelta andando al principio
3. 1 x (50 m sprint, 50 m trote) y vuelta andando al principio
3' de recuperación entre series.
S = Sprint Alta Intensidad (95% de la Velocidad Máxima); J = Trote suave (60% de la Velocidad Máxima); W = Caminar

TRABAJO ESPECIFICO EN CAMPO

1



Descripción Trabajo Alta Intensidad:

Serie 1:

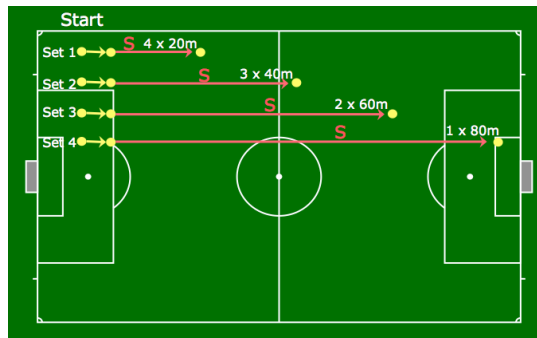
3 vueltas (± 3' 30" por vuelta). SPmax = Velocidad Máxima; Distancia por vuelta: ± 700 m por vuelta

Recuperación: 4' entre series

Serie 2:

3 vueltas (± 3' 30" por vuelta). SPmax = Velocidad Máxima; Distancia por vuelta: ± 700 m por vuelta

2



ENTRENAMIENTO DE ESPRINES REPETIDOS

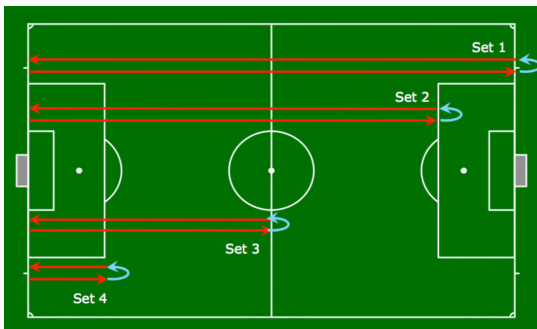
Serie 1: Usando salida dinámica de 5 m previa al sprint

- 4 esprines máximos de 20 m (± 3"). 20" de recuperación activa (vuelta caminando).
- 3 esprines máximos de 40 m (± 6"). 40" de recuperación activa (vuelta caminando).
- 2 esprines máximos de 60 m (± 8.5"). 1' de recuperación activa (vuelta caminando).
- 1 esprin máximo de 80 m (± 11"). 1' 20" de recuperación activa (vuelta caminando).

Recuperación 1 vuelta al campo (± 2' 30") entre series

Serie 2: Idem comenzando por el esprin de 80 m (orden inverso a Serie 1)

4



ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA A LA VELOCIDAD

Cada carrera se realizará por encima del 95% de la velocidad máxima

Serie 1: De línea de gol a línea de gol y volver (<30"). 5 repeticiones. recuperación: 1' entre repetición

Serie 2: De línea de gol a área de penalti opuesta y volver (<24"). 5 repeticiones. recuperación: 1' entre repetición

Serie 3: De línea de gol a línea del centro del campo y volver (<15"). 5 repeticiones.

recuperación: 30" entre repetición

Serie 4: De línea de gol a área de penalti (<6") 5 repeticiones. recuperación: 10" entre repetición

Recuperación entre series: 2'

3



Entrenamiento Resistencia a la velocidad:

Serie 1: 10 carreras de alta intensidad (± 20-25" cada carrera).

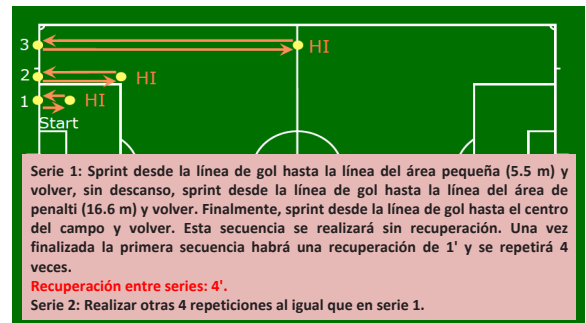
3' de recuperación entre series

Serie 2: 10 carreras de alta intensidad (± 20-25" cada carrera).

Cambiar la dirección de la carrera entre series.

W = Walking; HI = Alta Intensidad (85-90% FCmax)

5



Serie 1: Sprint desde la línea de gol hasta la línea del área pequeña (5.5 m) y volver, sin descanso, sprint desde la línea de gol hasta la línea del área de penalti (16.6 m) y volver. Finalmente, sprint desde la línea de gol hasta el centro del campo y volver. Esta secuencia se realizará sin recuperación. Una vez finalizada la primera secuencia habrá una recuperación de 1' y se repetirá 4 veces.

Recuperación entre series: 4'.

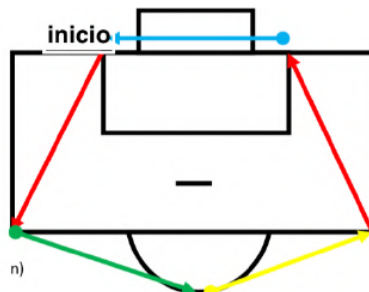
Serie 2: Realizar otras 4 repeticiones al igual que en serie 1.

AGILIDAD

1

Rojo → Sprint
Verde y amarillo → Desplazamiento lateral.
Azul → Caminar

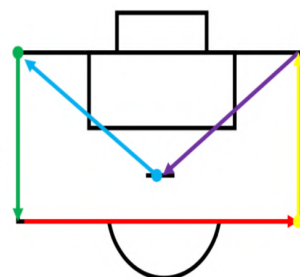
2 series de 3 repeticiones
Recuperación 30" entre repeticiones,
2' entre series



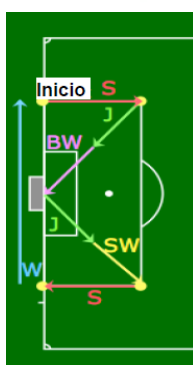
2

Rojo → Sprint 90 %
Verde → Desplazamiento lateral
Azul → Caminar.
Morado → Carrera hacia atrás.
Amarillo → Desplazamiento lateral.

2 series de 3 repeticiones
Recuperación 30" entre repeticiones,
2' entre series



3



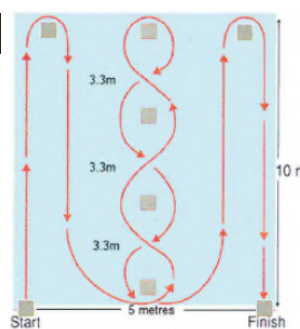
Trabajo de agilidad:

2 x 5 vueltas

Recuperación: 4' entre series

S = Sprint; J = Trote; BW = Carrera hacia atrás; SW = Carrera lateral; W = Caminar

4



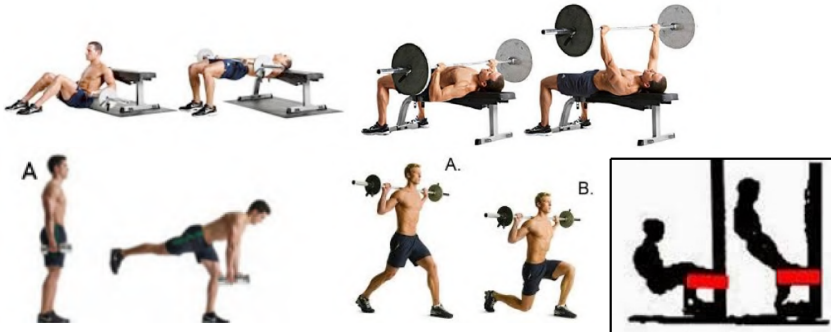
2 series x 2 rep.

r: 1' entre rep.
R: 3' entre series

1 serie hacia cada lado
Carrera de frente

TRABAJO DE FUERZA

PROGRAMA 1



PROGRAMA 3



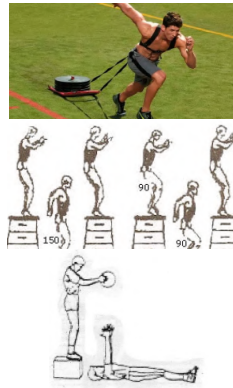
PROGRAMA 2



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

3 x ((Swing Kettlebell 40%1RM (6 reps) + Salto a cajón a una pierna (6 reps)) --> **R 3' entre series.**

PROGRAMA 4



2 x 4 sprints de 20 m con trineo con lastre que represente el 12,6% del peso corporal --> **R: 3' entre series; r: 1' entre repeticiones.** En caso de no disponer de trineo, se pueden utilizar ligeras cuestas que simulen la carga o la resistencia ofrecida por un compañero o goma elástica

2 x 8 saltos (4 saltos con una flexión aproximada de 150º, 4 saltos con una flexión aproximada de 90º) --> **R: 5' entre series; r: 5" entre saltos.** La altura del cajón debe oscilar entre 40 y 60 cm

2 x 6 lanzamientos con balón medicinal (el ciclo estiramiento y acortamiento para recibir y lanzar el balón debe ser a máxima velocidad). **R: 2' entre series**

TRABAJO ALTA INTENSIDAD

Serie 1:

- 20" al 90% FCmax, seguido de 20" de recuperación activa (trote)
- 40" al 90% FCmax, seguido de 20" de recuperación activa (trote)
- 60" al 90% FCmax, seguido de 20" de recuperación activa (trote)
- 2' al 90% FCmax, seguido de 60" de recuperación activa (trote)
- 2' al 90% FCmax, seguido de 60" de recuperación activa (trote)
- 60" al 90% FCmax, seguido de 20" de recuperación activa (trote)
- 40" al 90% FCmax, seguido de 20" de recuperación activa (trote)
- 20" al 90% FCmax, seguido de 20" de recuperación activa (trote)

2' Recuperación entre series

Serie 2: Repetir trabajo realizado en Serie 1

* Todas las repeticiones deberán realizarse a un ritmo por encima del umbral anaeróbico

PROGRAMA 5

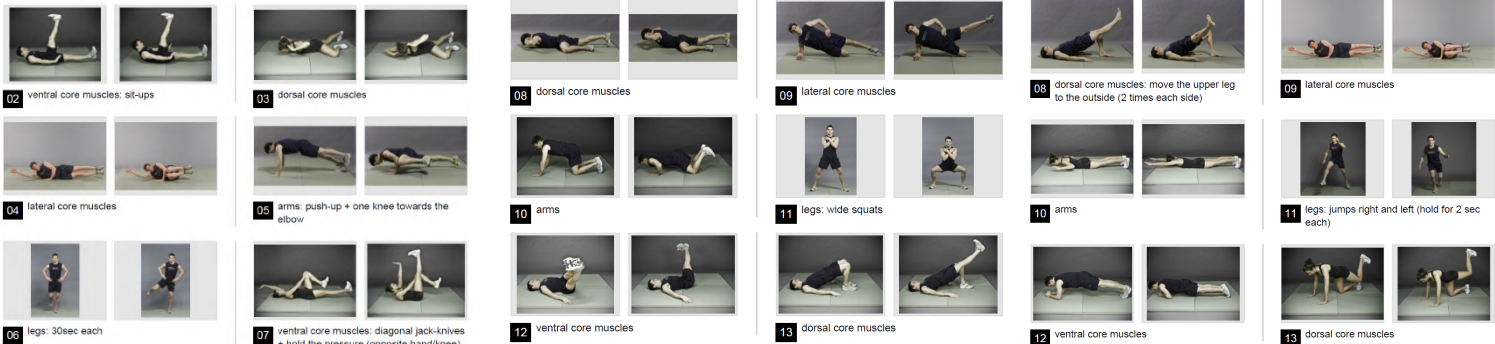


* Golpear con talón un fitball fijado al glúteo

RUTINA DE CORE 1

RUTINA DE CORE 2

RUTINA DE CORE 3



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

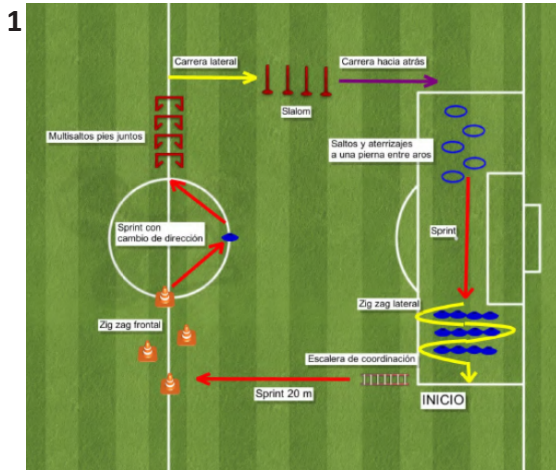
Trabajo Activación Gomas Elásticas



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.

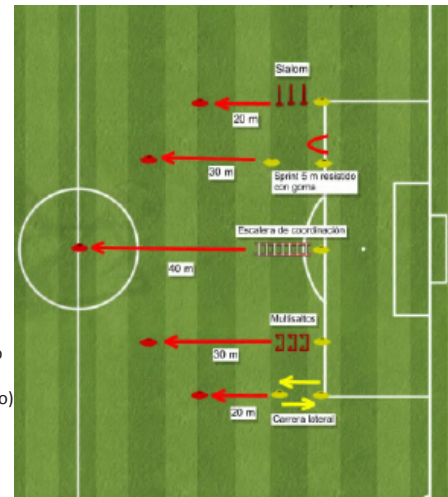
CIRCUITO COORDINACIÓN/ACTIVACIÓN



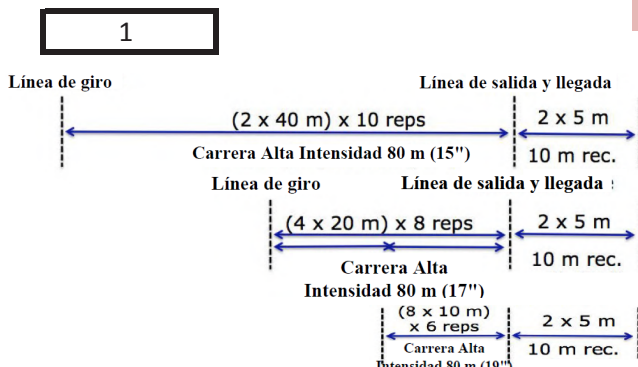
2 series de 3 vueltas al circuito
Alternar variantes en la escalera de coordinación (dos apoyos dentro, dos fuera; uno dentro, uno fuera; pasos laterales, etc.)

Recuperación entre vueltas: 1'
Recuperación entre series: 3'

2 series de 5 esprines con 5' de recuperación entre series;
1' de recuperación entre esprines
Cada sprint viene precedido de un ejercicio de activación:
Sprint 1 (20 m): Carrera lateral ida y vuelta
Sprint 2 (30 m): Multisaltos (Reducir el tiempo de contacto en el suelo)
Sprint 3 (40 m): Escalera de coordinación (variar el ejercicio)
Sprint 4 (30 m): Sprint previo de 5 m (resistido con goma fijada a la cintura).
Sprint 5 (20 m): Slalom entre picas o conos



TRABAJO ESPECÍFICO INTERMITENTE



Serie 1:

2 x 40 m (40 m - giro - 40 m) en $\pm 15''$.
Recuperación: 17'' Caminando (10 m)
10 repeticiones
Recuperación entre series: 2'

Serie 2:

4 x 20 m (20 m - giro - 20 m - giro - 20 m - giro - 20 m) en $\pm 17''$.
Recuperación: 17'' Caminando (10 m)
8 repeticiones; Recuperación entre series: 2'

Serie 3:

8 x 10 m (10 m - giro - 10 m - giro - 10 m - giro - 10 m - giro - ...) en $\pm 19''$
Recuperación: 19'' Caminando (10 m)
6 repeticiones

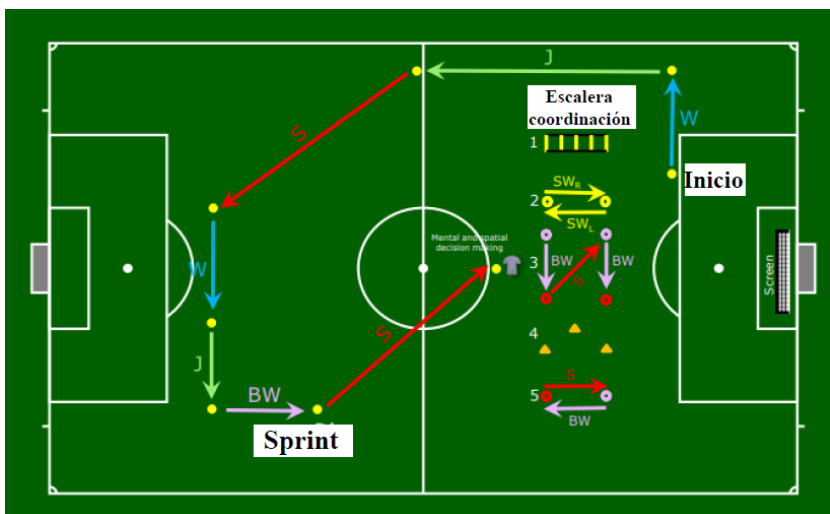
Serie 1: Completar niveles 15, 16 y 17 del YoYo Test. Duración: 7' 30''. Recuperación entre series: 2'

Serie 2: Completar niveles 16 y 17 del YoYo Test. Duración: 5'. Recuperación entre series: 2'

Serie 3: Completar nivel 16 del YoYo Test. Duración: 2' 30''. Recuperación entre series: 2'

*Es importante alternar la pierna con la que se realiza el giro para evitar sobrecarga muscular sobre una pierna.
Realizar este ejercicio sobre césped artificial con calzado específico. Para asistentes: Serie 1: Completar niveles 14.5, 15 y 15.5 del test ARIET con 2 minutos de recuperación; Serie 2: Completar niveles 14, 14.5, 15 del test ARIET, con 2 minutos de recuperación; Serie 3: Repetir niveles 15 y 15.5

TRABAJO ESPECÍFICO TOMA DE DECISIÓN



2 series de 5 repeticiones. **Recuperación entre series: 3'**

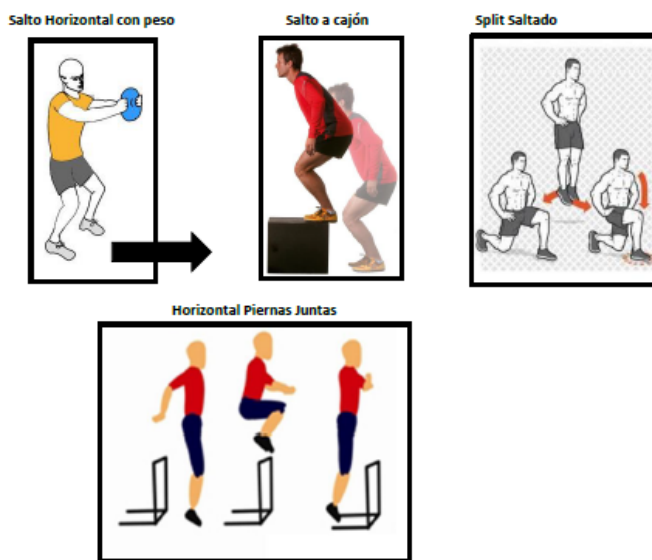
Cada vuelta estará compuesta por el recorrido reflejado en la imagen, incluyendo 2 esprints máximos por vuelta precedidos de acciones de baja intensidad. Después del segundo sprint, un estímulo visual (suma, resta, multiplicación, etc.), indicará el ejercicio correspondiente a ejecutar (5 ejercicios diferentes).

El intervalo entre el sprint y el ejercicio de agilidad debe ser mínimo. En caso de entrenar sólo, se irá alternando el ejercicio hasta completar los 5 ejercicios en cada serie.

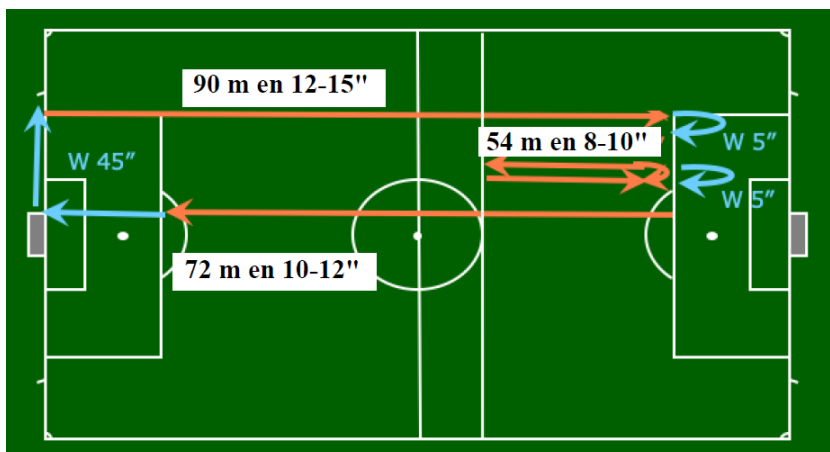
Finalizado el ejercicio de agilidad/coordinación, se puede incluir un aspecto decisional (en pantalla o botando un balón [dentro/fuera; gol/no gol] antes de iniciar la siguiente vuelta.

SW: Carrera Lateral; BW: Carrera hacia atrás; W: Caminar; J: Trote; S: Sprint

TRABAJO FUERZA EXPLOSIVA



TRABAJO ESPECÍFICO SDS EN CAMPO



Entrenamiento de Alta Intensidad:

Ejercicio específico Single - Double - Single (SDS)

Serie 1: 5 Repeticiones del ejercicio mostrado en el gráfico.
Distancia recorrida (1075 m). **Recuperación entre series: 2'.**

Serie 2: 5 Repeticiones del ejercicio mostrado en el gráfico.
Distancia recorrida (1075 m). **Recuperación entre series: 2'**

Serie 3: 5 Repeticiones del ejercicio mostrado en el gráfico.
Distancia recorrida (1075 m).

W = Caminar