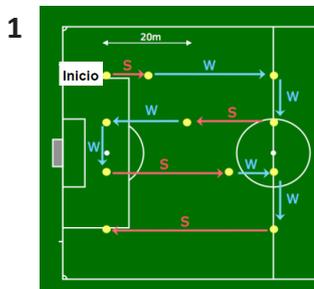


PLANIFICACIÓN MENSUAL ENTRENAMIENTOS ENERO- BÁSICO

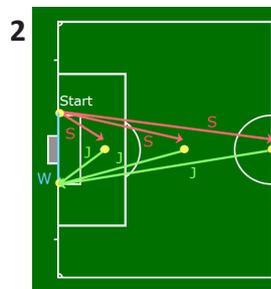
LUNES	6	MARTES	7	JUEVES	9	VIERNES	10
CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO	
ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad articular + Carrera continua 10'		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO Liberación Miofascial + Carrera continua 15' (60-65% Fcmax) + Movilidad 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	
Carrera continua: 2 x 10' (Intensidad Media-Alta 75% Fcmax) Movilidad articular - Core - Liberación Miofascial		Técnica de carrera 15' TRABAJO DE FUERZA (PROGRAMA 1) 2 x 8-10 (30" entre ejercicios 2' entre series) TRABAJO DE AGILIDAD 1 (VER ANEXO) 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 PROPIOCEPTIVO Y FUERZA EXPLOSIVA (VER ANEXO) TRABAJO ESPECÍFICO EN CAMPO 2 (ANEXO) Trabajo de esprints 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 2 Series de 1 vuelta. Recuperación 2' entre series Movilidad articular - Liberación Miofascial	
LUNES 13		MARTES 14		JUEVES 16		VIERNES 17	
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 8' (Trote suave 65% Fcmax) Protocolo de Recuperación: Movilidad articular - Core - Liberación Miofascial		TRABAJO DE FUERZA (PROGRAMA 3) 2 series x 8-12 (R 1', r 30"). Nordic Hamstring 2 x 5 (2' de recuperación entre series) (2' de recuperación entre series) TRABAJO ESPECÍFICO EN CAMPO 3 (ANEXO). 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 20		MARTES 21		JUEVES 23		VIERNES 24	
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: 15' (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) 2 series x 8-12 (R 1', r 30"). Trabajo Aductor (Primer ejercicio) 2 x 4 (2' de recuperación entre series) TRABAJO ESPECÍFICO EN CAMPO 5 (ANEXO). Trabajo de CORE (RUTINA CORE 3) Vuelta a la calma y estiramientos		TRABAJO DE FUERZA (PROGRAMA 4) TRABAJO DE AGILIDAD (ANEXO AGILIDAD 3) TRABAJO EN CAMPO 6 (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 ACTIVACIÓN EN CAMPO 3 (VER ANEXO) Movilidad articular - Liberación Miofascial	
LUNES 27		MARTES 28		JUEVES 30		VIERNES 31	
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		Técnica de carrera (ANEXO) Trabajo de fuerza (PROGRAMA 1) 2 x 8-10 (20" entre ejercicios 2' entre series) Trabajo Propioceptivo y F. Explosiva (Ver Anexo) YoYo TEST Rutina de CORE 2 (Ver anexo) Vuelta a la calma y estiramientos		TRABAJO DE FUERZA (PROGRAMA 2) Trabajo de agilidad 1 (ANEXO AGILIDAD) TRABAJO ESPECÍFICO INTERMITENTE 1 (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 VELOCIDAD EN CAMPO 4 (VER ANEXO) Core - Liberación Miofascial Vuelta a la calma	

TRABAJO DE ACTIVACIÓN (PRE PARTIDO)

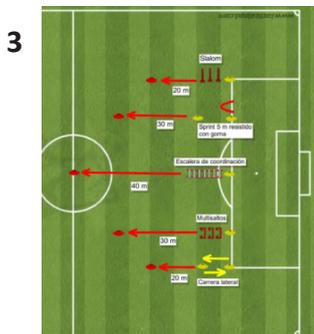


Serie 1:
(1) Esprín de 10 m, camina 30 m. (2) Esprín de 20 m, camina 20 m. (3) Esprín de 30 m, camina 10 m. (4) Esprín de 40 m.
2' de recuperación
Serie 2: Idem comenzando por el esprín de 40 m
2' de recuperación

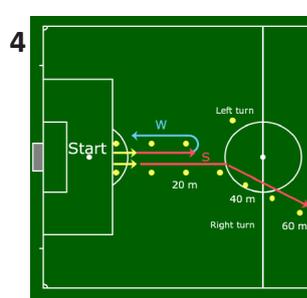
En los tramos de caminar (recuperación), se pueden incluir ejercicios de agilidad/coordinación (escalera, zig-zag, aros, etc.); W = Caminar; S= Sprint



ENTRENAMIENTO DE ACTIVACIÓN
1. 3 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



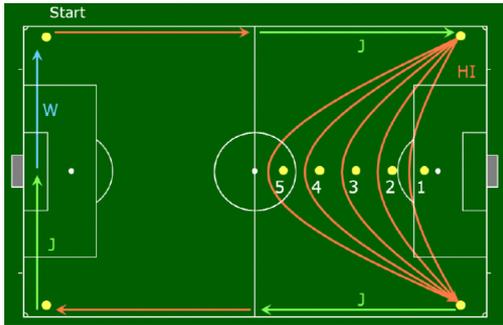
2 series de 5 esprines con 5' de recuperación entre series; 1' de recuperación entre esprines
Cada sprint viene precedido de un ejercicio de activación:
Sprint 1 (20 m): Carrera lateral ida y vuelta
Sprint 2 (30 m): Multisaltos (Reducir el tiempo de contacto en el suelo)
Sprint 3 (40 m): Escalera de 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



2 series de 6 esprines con 4' de recuperación entre series; 1' de recuperación entre esprines
1. **3 sprints de 20 m;** Recuperación: Vuelta caminando
2. **2 sprints de 40 m** con cambio de dirección: 1 para la izquierda y 1 para la derecha.; Recuperación: Vuelta caminando
3. **1 sprints de 60 m** con cambio de dirección: 1 para la izquierda y 1 para la derecha.; Recuperación: Vuelta caminando
Repetir secuencia en Serie 2
S = Sprint Alta Intensidad (95% de la Velocidad Máxima)
W = Caminar

TRABAJO ESPECIFICO EN CAMPO

1

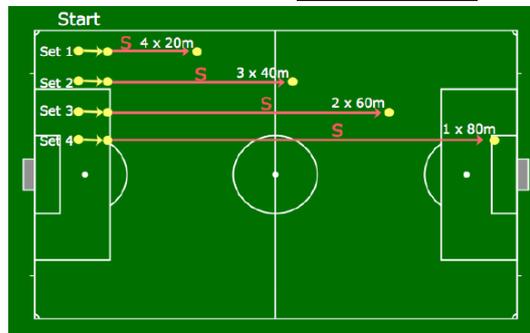


2



ENTRENAMIENTO ESPRINES REPETIDOS
2 Series de 4 estaciones. Cada estación incluye 3 esprines de 40 m con modificaciones en la ejecución (ver gráfico).

4



ENTRENAMIENTO DE ESPRINES REPETIDOS
Serie 1: Usando salida dinámica de 5 m previa al sprint

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

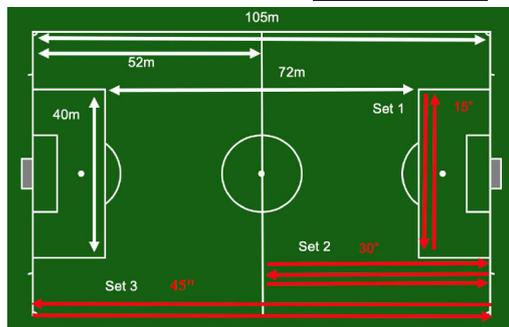
Recuperación 1 vuelta al campo ($\pm 2' 30''$)
Incluir un cambio de dirección a la mita del sprint

3



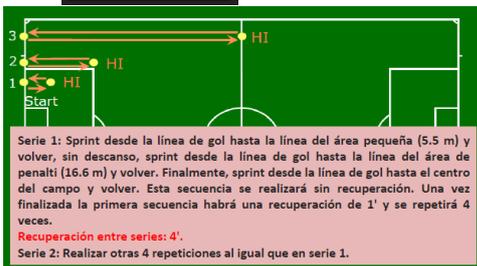
Entrenamiento Resistencia a la velocidad:
Serie 1: 6 carreras de alta intensidad ($\pm 20-25''$ cada carrera).
3' de recuperación entre series
Serie 2: 6 carreras de alta intensidad ($\pm 20-25''$ cada carrera).
Cambiar la dirección de la carrera entre series.
W = Walking; HI = Alta Intensidad (85-90% FCmax)

5



Entrenamiento de Alta Intensidad:
3 Series de 4' cada una:
Serie 1: 12 Repeticiones x (2 x 40 m) en 15",
Recuperación entre repeticiones: 15"
Serie 2: 6 Repeticiones x (3 x 52 m) en 30",
Recuperación entre repeticiones: 30"
Serie 3: 4 Repeticiones x (2 x 105 m) en 45",
Recuperación entre repeticiones: 45"
Recuperación entre series: 2'

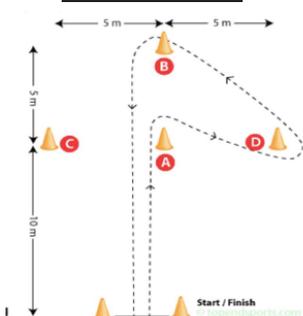
6



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.

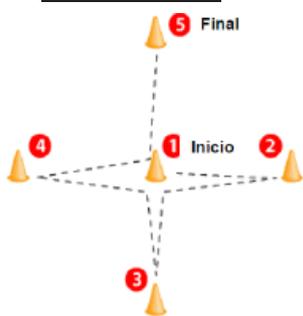
AGILIDAD

1



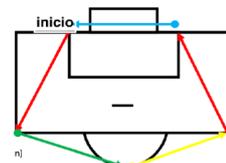
2 series x 4 rep.
30" entre rep.
2' entre series
2 rep hacia cada lado
Carrera de frente

2



2 series x 3 rep.
1' entre rep.
3' entre series
1 serie hacia cada lado
Carrera de frente

3



2 series x 3 vueltas. Recuperación entre series 2'

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

TRABAJO DE FUERZA

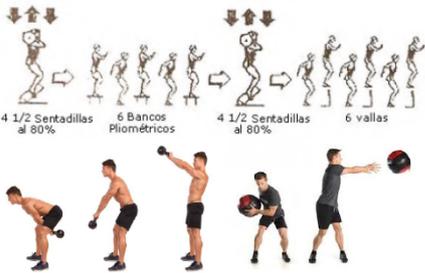
PROGRAMA 1



PROGRAMA 3



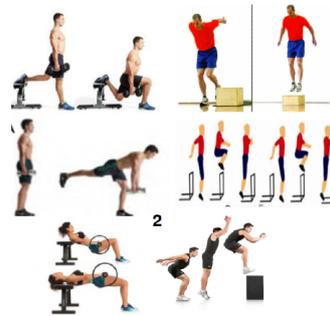
PROGRAMA 2



3 series de la combinación mostrada en la imagen: 4 semisentadillas, 6 saltos con caída desde cajón, 4 semisentadillas y 6 saltos pliométricos sobre vallas. El peso de la barra en la ejecución de la sentadilla debe ser el 80% del peso máximo que se puede levantar una sola vez (1RM).
Recuperación entre series: 4'

2 x (Swing Kettlebell 40%1RM (6 reps) + lanzamiento de balón medicinal con rotación (6 reps) --> **R 3' entre series.**

PROGRAMA 4

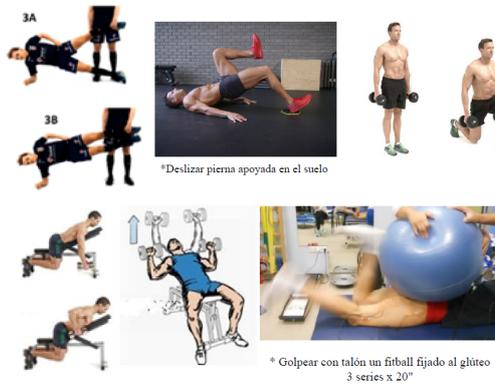


3 x (Zancada con pie trasero elevado 40%1RM(6 reps) + salto lateral a cajón a una pierna (6 reps)) --> **R 3' entre series.**

3 x (Peso muerto a una pierna 40%1RM (6 reps) + saltos de vallas (6 reps) --> **R 3' entre series.**
 El tiempo de contacto entre saltos debe ser mínimo.

2 x (Hip Thrust 60%1RM (6 reps) + saltos da cajón (4 reps) --> **R 3' entre series.**

PROGRAMA 5



*Deslizar pierna apoyada en el suelo

* Golpear con talón un fitball fijado al glúteo 3 series x 20"

RUTINA DE CORE I

RUTINA DE CORE 2

RUTINA DE CORE 3



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

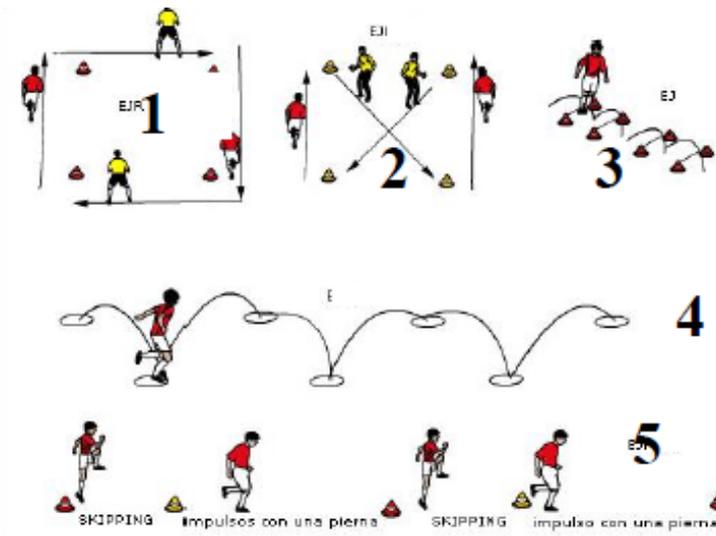
Trabajo Activación Gomas Elásticas



TÉCNICA DE CARRERA

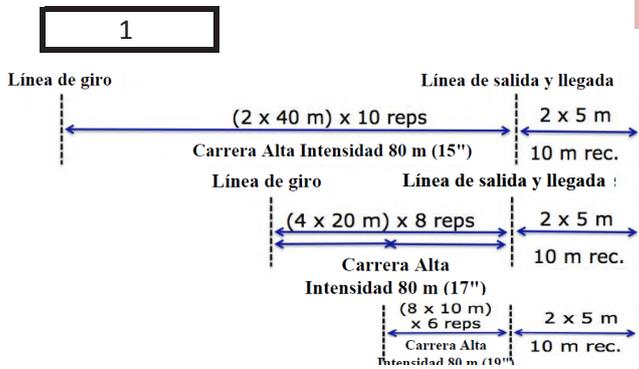
- 2 x 10 mts rodilla alta tobillo arriba abajo a cada apoyo.
- 2x skipping en el sitio con rodillas altas cada 5 apoyos salto y caigo una pierna aguantando 1'' - 2''. (10 saltos, 5 con cada pierna).
 - 2 x 20 mts carrera rodillas altas, parar cada 3 apoyos.
- 3 x Vallas altura media y dos pies entre 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.

TRABAJO PROPIOCEPTIVO Y F. EXPLOSIVA



- 2 series de 30" de actividad/30" recuperación. R: 2' entre series
- Ejercicio 1:** Alternar sprint frontal (rojo) con carrera lateral (amarillo).
- Ejercicio 2:** Alternar sprint frontal (rojo) con carrera lateral en diagonal (amarillo)
- Ejercicio 3:** Salto vertical con pies juntos entre vallas (tiempo de contacto en el suelo mínimo)
- Ejercicio 4:** Saltos a una pierna entre aros con una separación superior a 1 m
- Ejercicio 5:** Alternar Skipping alta intensidad con tramo de saltos frontales a una pierna (tramos de 5 m)

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