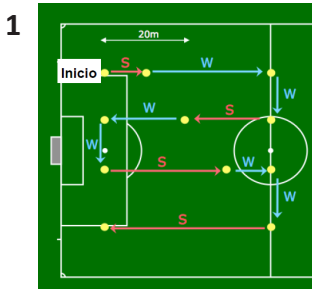


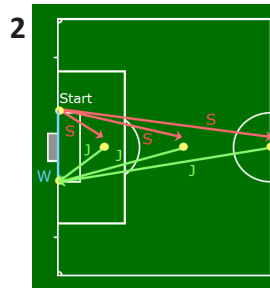
PLANIFICACIÓN MENSUAL ENTRENAMIENTOS FEBRERO- AVANZADO

LUNES	3	MARTES	4	JUEVES	6	VIERNES	7
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	
PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL	
Carrera continua: 3 x 10' (Intensidad Media-Alta 75% Fcmax) Movilidad articular - Core - Liberación Miofascial		Técnica de carrera 15' TRABAJO DE FUERZA (PROGRAMA 1) 3 x 8-10 (30" entre ejercicios 2' entre series) TRABAJO DE AGILIDAD 1 (VER ANEXO) 2 x 3 vueltas; 2' recuperación 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 PROPIOCEPTIVO Y FUERZA EXPLOSIVA (VER ANEXO) TRABAJO ESPECÍFICO EN CAMPO 2 (ANEXO) Trabajo de alta intensidad 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 10		MARTES 11		JUEVES 13		VIERNES 14	
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) (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 17		MARTES 18		JUEVES 20		VIERNES 21	
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 6 (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 24		MARTES 25		JUEVES 27		VIERNES 28	
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) 3 x 8-10 (20" entre ejercicios 2' entre series) Trabajo Proprioceptivo y F. Explosiva (Ver Anexo) Trabajo Interválico Alta intensidad (Ver anexo) 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	

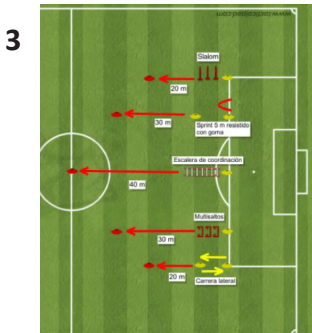
TRABAJO DE ACTIVACIÓN (PRE PARTIDO)



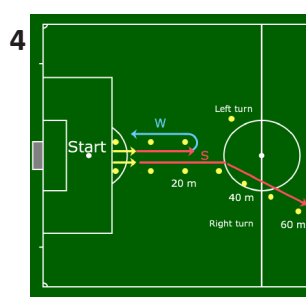
Serie 1:
(1) Esprín de 10 m, camina 30 m. (2) Esprín de 20 m, camina 20 m. (3) Esprín de 30 m, camina 10 m. (4) Esprín de 40 m.
2' de recuperación
Serie 2: Idem comenzando por el esprín de 40 m
2' de recuperación
Serie 3: Idem Serie 1
En los tramos de caminar (recuperación), se pueden incluir ejercicios de agilidad/coordinación (escalera, zig-zag, aros, etc.); W= Caminar; S= Sprint



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



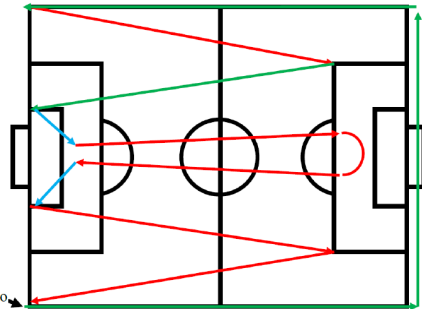
2 series de 5 esprines con 5' de recuperación entre series; 1' de recuperación entre esprines
Cada sprint viene precedido de un ejercicio de activación:
Sprint 1 (20 m): Carrera lateral ida y vuelta
Sprint 2 (30 m): Multisaltos (Reducir el tiempo de contacto en el suelo)
Sprint 3 (40 m): Escalera de 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 8 esprines con 4' de recuperación entre series; 1' de recuperación entre esprines
1. **4 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. **2 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

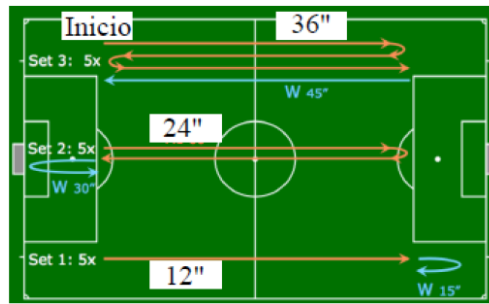
1



Serie 1:
Realizar 4 vueltas siguiendo las indicaciones mostradas en la imagen (Tramo rojo al 90-95% de la velocidad máxima)
Recuperación entre series: 4'

Serie 2:
Repetir trabajo realizado en Serie 1: 4 vueltas siguiendo las indicaciones mostradas en la imagen (Tramo rojo al 90-95% de la FCmax)
Línea verde: Trote (65% de la FCmax); Línea azul: Recuperación (Caminar); Línea Roja: Carrera Alta Intensidad (90-95% de la FCmax)

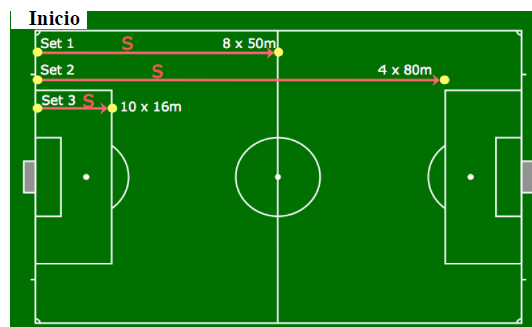
2



3 series de 5 carreras de alta intensidad:
 > **Serie 1:** 5 x 12-15" (ida)
 Recuperación entre repeticiones: 15"
 > **Serie 2:** 5 x 24-30" (ida y vuelta)
 Recuperación entre repeticiones: 30"
 > **Serie 3:** 5 x 36-42" (ida-vuelta-ida)
 Recuperación entre repeticiones: 45"

2' de recuperación entre series

4



ENTRENAMIENTO DE ESPRINES REPETIDOS

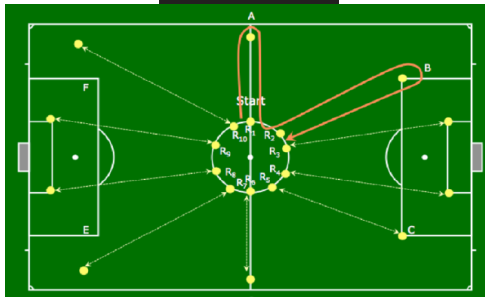
Serie 1:
8 esprints máximos hasta el centro del campo (50 m) - (± 7"); 50" de recuperación entre sprint
1 vuelta al campo después de serie 1

Serie 2:
4 esprints al área contraria (80 m) - (± 10.5");
70" de recuperación entre sprint
1 vuelta al campo después de serie 2

Serie 3:
10 esprints a la frontal del área (16 m) - (± 3")
20" de recuperación entre sprint

* Es recomendable incluir un cambio de dirección a la mitad del recorrido. La velocidad de ejecución debe ser máxima. Los tiempos de recuperación entre sprint no se pueden incrementar.

3

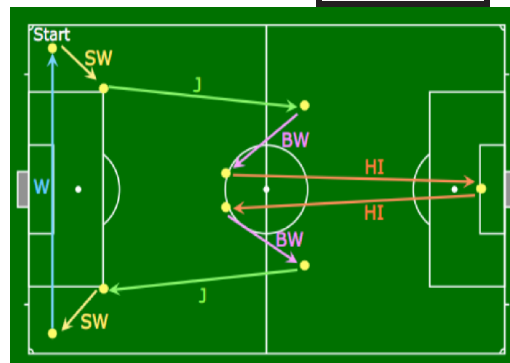


2 Series de 2 vueltas al recorrido detallado. Cada vuelta está conformada por 10 carreras de alta intensidad (recuperación 1:1 - por cada segundo de sprint, 1" de recuperación).

*Variante: Por parejas, cada carrera comienza cuando el compañero finaliza la carrera anterior y da el relevo
2' de recuperación entre series

La primera serie se realizará en el sentido de las agujas del reloj. La segunda serie se hará en sentido opuesto

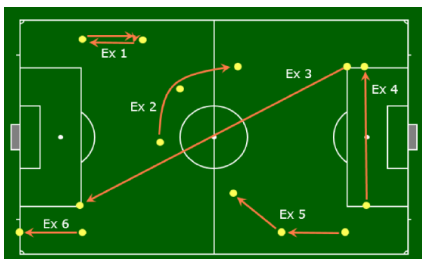
5



2 Series de 6 vueltas del siguiente ejercicio.
Recuperación entre series: 4'

15 metros corriendo de lado (SW)
40 metros trotando al siguiente cono (65%-70% FCmax) (J)
15 metros corriendo de espaldas al siguiente cono (BW)
100 metros a alta intensidad al siguiente cono (85-90% FCmax) (HI)
15 metros corriendo de espaldas al siguiente cono (BW)
40 metros trotando al siguiente cono (65%-70% FCmax) (J)
15 metros corriendo de lado (SW)
60 metros caminando hacia el cono inicial (W)

6

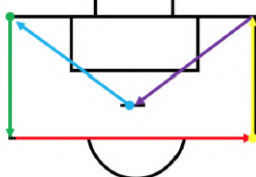


Trabajo en circuito:
6 postas de 3' de duración cada una.
2' de recuperación entre postas

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

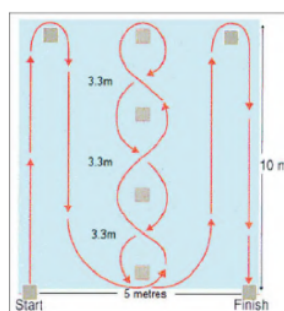
AGILIDAD

1



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

2



2 series x 2 rep.
1' entre rep.
3' entre series
1 serie hacia cada lado
Primera Recta: Carrera frontal
Zig-zag entre conos: Carrera lateral
última recta: Carrera de espaldas

3



ROJO -> Sprint 90% velocidad máxima.
VERDE -> carrera lateral.
AZUL -> Recuperación andando.
MORADO -> Carrera hacia atrás.
AMARILLO -> Carrera lateral hacia el otro lado.
2 series de 2 vueltas.

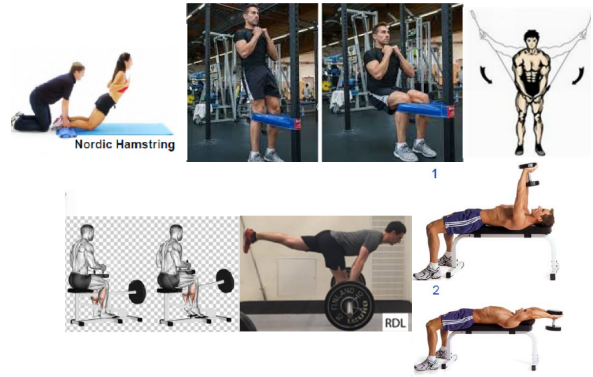
Descanso -> 2 minutos recuperación activa entre series.

TRABAJO DE FUERZA

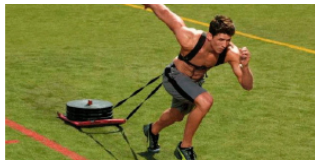
PROGRAMA 1



PROGRAMA 3



PROGRAMA 2



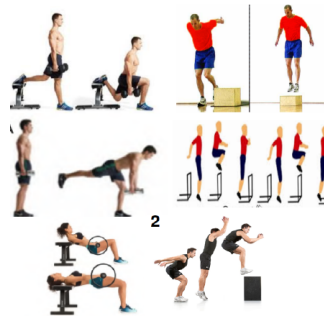
2 x 5 sprints de 20 m con trineo con lastre, goma elástica o resistencia del compañero que represente el 12,5% del peso corporal --> R: 3' entre series; r: 1' entre repeticiones.



3 x ((Sentadilla Globet 40% 1RM (6 reps) + saltos a cajón (6 reps))--> Recuperación 3' entre series.

3 x (Peso muerto 55%1RM (5 reps) + saltos CMJ con carga (5 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



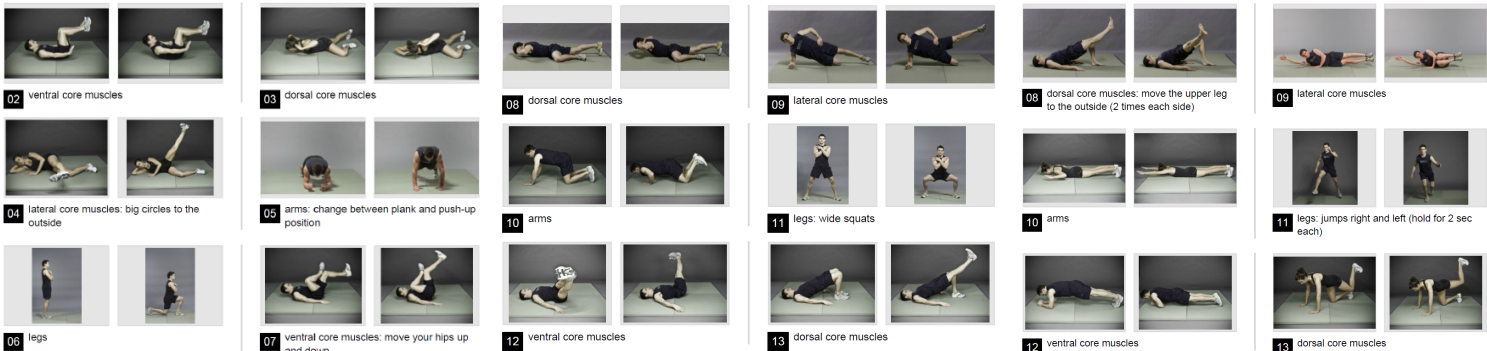
*Deslizar pierna apoyada en el suelo

* 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

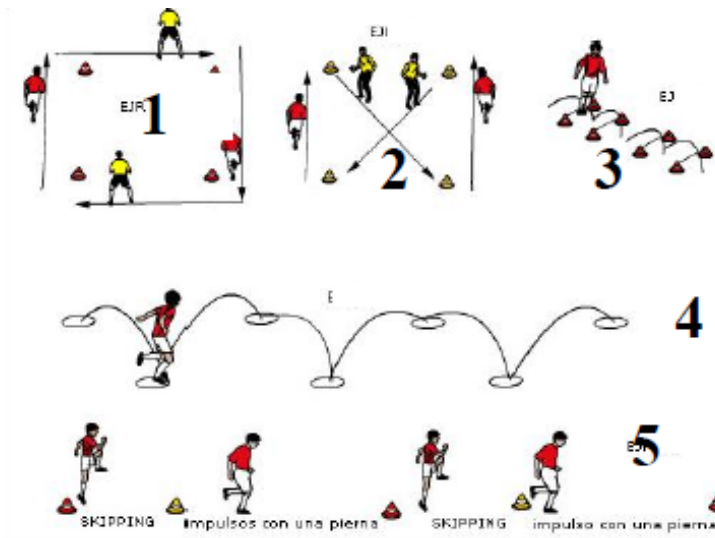
Trabajo Activación Gomas Elásticas



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 40" de actividad/20" 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)

1

TRABAJO ESPECÍFICO INTERMITENTE

Entrenamiento alta intensidad intermitente

Serie 1: 2 x 50 m (50 m - giro - 50 m) en ± 17".

Recuperación: 17" Caminando (10 m)

10 repeticiones

Recuperación entre series: 2'

Serie 2: 2 x 50 m (50 m - giro - 50 m) en ± 17".

Recuperación: 17" Caminando (10 m)

10 repeticiones

Volumen: 2000 m a alta intensidad, 200 m caminando, 20 giros en total

TRABAJO INTERVÁLICO ALTA INTENSIDAD

3 series x 5 rectas de diferente longitud

Serie 1: 5 x 80 m (± 15"). Recuperación entre esprines: 15"

Serie 2: 5 x 85 m (± 15"). Recuperación entre esprines: 15"

Serie 3: 5 x 90 m (± 15"). Recuperación entre esprines: 15"

Recuperación entre series: 1'

