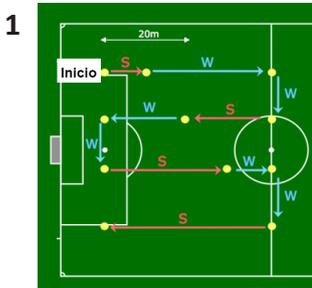


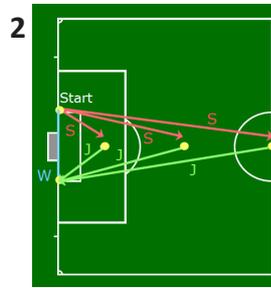
PLANIFICACIÓN MENSUAL ENTRENAMIENTOS FEBRERO- AVANZADO

LUNES 3	MARTES 4	JUEVES 6	VIERNES 7
<b>CALENTAMIENTO</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>
<b>ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO</b> PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad articular + Carrera continua 10'	<b>ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO</b> Liberación Miofascial + Carrera continua 15' (60-65% Fcmax) + Movilidad articular	<b>ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO</b> PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad articular Carrera continua 10'	<b>ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO</b> PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad + 15' Carrera continua (65% Fcmax) 4 x 40m progresivos en intensidad
		<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>PARTE PRINCIPAL</b>
Carrera continua: 3 x 10' (Intensidad Media-Alta 75% Fcmax)  Movilidad articular - Core - Liberación Miofascial	Técnica de carrera 15' <b>TRABAJO DE FUERZA (PROGRAMA 1)</b> 3 x 8-10 (30" entre ejercicios 2' entre series) <b>TRABAJO DE AGILIDAD 1 (VER ANEXO)</b> 2 x 3 vueltas; 2' recuperación entre series <b>TRABAJO ESPECÍFICO EN CAMPO 1 (Ver Anexo)</b> Rutina de CORE 1 (2 series 30" de ejercicio, 30" recuperación. 2' entre series) Vuelta a la calma y estiramientos	<b>TRABAJO DE FUERZA (PROGRAMA 2)</b> <b>TRABAJO PROPIOCEPTIVO Y FUERZA EXPLOSIVA (VER ANEXO)</b>  <b>TRABAJO ESPECÍFICO EN CAMPO 2 (ANEXO)</b> Trabajo de alta intensidad Rutina de CORE 2 (Ver Anexo) Vuelta a la calma y estiramientos	<b>TRABAJO DE ACTIVACIÓN CON GOMAS ELÁSTICAS: 2 Series de 5-6 repeticiones. 1' Recuperación entre ejercicios; 3' Recuperación entre series</b>  <b>TRABAJO DE ACTIVACIÓN EN CAMPO 1</b> 3 Series de 1 vuelta. Recuperación 2' entre series  Movilidad articular - Liberación Miofascial
LUNES 10	MARTES 11	JUEVES 13	VIERNES 14
<b>CALENTAMIENTO</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>
<b>ESTRUCTURA CALENTAMIENTO</b> PRESENTACIÓN Movilidad articular + Core + Liberación Miofascial	<b>ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO</b> Liberación Miofascial + Movilidad articular Carrera Continua 15' (70% Fcmax)	<b>ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO</b> PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad articular	<b>ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO</b> PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad + 10' Carrera Continua (65-70% Fcmax)
		<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>PARTE PRINCIPAL</b>
<b>RECUPERACIÓN ACTIVA POST PARTIDO</b> Carrera continua: 2 x 10' (Trote suave 65% Fcmax) <b>Protocolo de Recuperación:</b> Movilidad articular - Core - Liberación Miofascial	<b>TRABAJO DE FUERZA (PROGRAMA 3)</b> 3 series x 8-12 (R 1', r 30"). Nordic Hamstring 2 x 5 (2' de recuperación entre series) (2' de recuperación entre series)  <b>TRABAJO ESPECÍFICO EN CAMPO 3 (ANEXO).</b> Rutina de core 3 (Ver Anexo) Vuelta a la calma y estiramientos	TÉCNICA DE CARRERA 15' (ANEXO)  <b>TRABAJO DE FUERZA (PROGRAMA 4)</b> <b>TRABAJO DE AGILIDAD (ANEXO AGILIDAD 2)</b>  <b>TRABAJO ESPECÍFICO EN CAMPO 4 (ANEXO).</b> Rutina de core 1 (Ver Anexo) Vuelta a la calma y estiramientos	Trabajo de activación pre-partido  <b>TRABAJO CON GOMAS ELÁSTICAS (VER ANEXO)</b> 2 Series de 5-6 repeticiones. 1' Recuperación entre ejercicios; 3' Recuperación entre series  <b>TRABAJO DE ACTIVACIÓN EN CAMPO 2 (VER ANEXO)</b> Movilidad articular - Liberación Miofascial
LUNES 17	MARTES 18	JUEVES 20	VIERNES 21
<b>CALENTAMIENTO</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>
<b>ESTRUCTURA CALENTAMIENTO</b> PRESENTACIÓN Movilidad articular + Core + Liberación Miofascial	<b>ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO</b> Liberación Miofascial + Carrera continua 15' 70-75% Fcmax + Movilidad articular	<b>ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO</b> PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad articular+ Carrera Continua 10' (70% Fcmax)	<b>ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO</b> PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Carrera continua 15' (65% Fcmax) (+2 km) + Movilidad
		<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>PARTE PRINCIPAL</b>
<b>RECUPERACIÓN ACTIVA POST PARTIDO</b> Carrera continua: 20' (65% Fcmax) <b>Protocolo de Recuperación</b> Rutina de CORE 2 (Ver Anexo) Vuelta a la calma, estiramientos y Liberación Miofascial	Técnica de carrera (ANEXO) 15' <b>TRABAJO DE FUERZA (PROGRAMA 5)</b> 3 series x 8-12 (R 1', r 30"). Trabajo Aductor (Primer ejercicio) 2 x 6 (2' de recuperación entre series)  <b>TRABAJO ESPECÍFICO EN CAMPO 5 (ANEXO).</b> Trabajo de CORE (RUTINA CORE 3) Vuelta a la calma y estiramientos	<b>TRABAJO DE FUERZA (PROGRAMA 4)</b> <b>TRABAJO DE AGILIDAD (ANEXO AGILIDAD 3)</b>  <b>TRABAJO EN CAMPO 6 (ANEXO)</b> Rutina de CORE 1 (RUTINA CORE-ANEXO) Vuelta a la calma y estiramientos	Trabajo de activación pre-partido <b>TRABAJO CON GOMAS ELÁSTICAS (VER ANEXO)</b> 2 Series de 5-6 repeticiones. 1' Recuperación entre ejercicios; 3' Recuperación entre series  <b>TRABAJO DE ACTIVACIÓN EN CAMPO 3 (VER ANEXO)</b> Movilidad articular - Liberación Miofascial
LUNES 24	MARTES 25	JUEVES 27	VIERNES 28
<b>CALENTAMIENTO</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>
<b>ESTRUCTURA CALENTAMIENTO</b> PRESENTACIÓN Movilidad articular + Core + Liberación Miofascial	<b>ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO</b> Liberación Miofascial + Movilidad articular + 3 x 50 m en progresión	<b>ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO</b> PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad articular Carrera continua 10'	<b>ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO</b> PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad + Core 4 x 40 m (aceleración)
		<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>PARTE PRINCIPAL</b>
<b>RECUPERACIÓN ACTIVA POST PARTIDO</b> Carrera continua: 2 x 10' (Trote suave 65% Fcmax) <b>Protocolo de Recuperación:</b> Movilidad articular - Core - Liberación Miofascial	Técnica de carrera (ANEXO) <b>Trabajo de fuerza (PROGRAMA 1)</b> 3 x 8-10 (20" entre ejercicios 2' entre series) Trabajo Propioceptivo y F. Explosiva (Ver Anexo) <b>Trabajo Interválico Alta intensidad (Ver anexo)</b> Rutina de CORE 2 (Ver anexo) Vuelta a la calma y estiramientos	<b>TRABAJO DE FUERZA (PROGRAMA 2)</b> <b>Trabajo de agilidad 1 (ANEXO AGILIDAD)</b>  <b>TRABAJO ESPECÍFICO INTERMITENTE 1 (ANEXO)</b>  Rutina de CORE 1 (Ver anexo) Vuelta a la calma y estiramientos	<b>Carrera Continua</b> (15'- FC (65% Fcmax; +2Km) <b>TRABAJO CON GOMAS ELÁSTICAS (VER ANEXO)</b> 2 Series de 5-6 repeticiones. 1' Recuperación entre ejercicios; 3' Recuperación entre series  <b>TRABAJO DE VELOCIDAD EN CAMPO 4 (VER ANEXO)</b> Core - Liberación Miofascial Vuelta a la calma

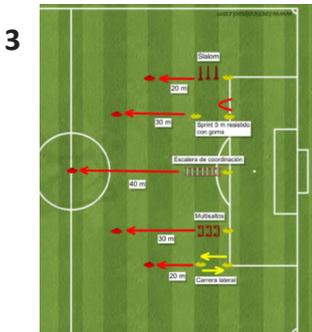
TRABAJO DE ACTIVACIÓN (PRE PARTIDO)



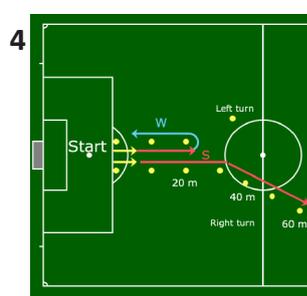
**Serie 1:**  
(1) Esprín de 10 m, camina 30 m. (2) Esprín de 20 m, camina 20 m. (3) Esprín de 30 m, camina 10 m. (4) Esprín de 40 m.  
**2' de recuperación**  
**Serie 2:** Idem comenzando por el esprín de 40 m  
**2' de recuperación**  
**Serie 3:** Idem Serie 1  
En los tramos de caminar (recuperación),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



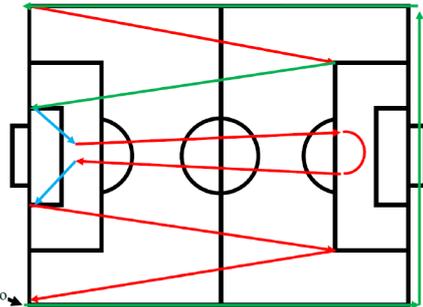
**2 series de 5 esprines** con 5' de recuperación entre series; 1' de recuperación entre esprines  
Cada sprint viene precedido de un ejercicio de activación:  
**Sprint 1 (20 m):** Carrera lateral ida y vuelta  
**Sprint 2 (30 m):** Multisaltos (Reducir el tiempo de contacto en el suelo)  
**Sprint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

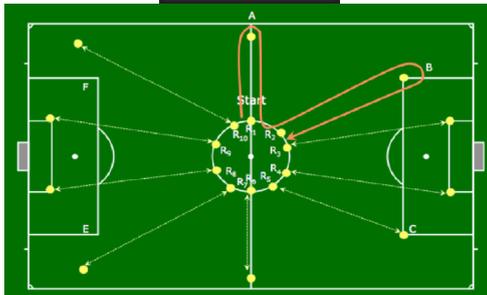
1



**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)

3

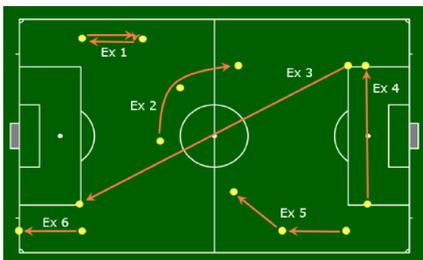


2 Series de 2 vueltas al recorrido detallado. Cada vuelta está conformada por 10 carreras de alta intensidad (recuperación 1:1 - por cada segundo de sprint, 1" de recuperación).

\*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

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').

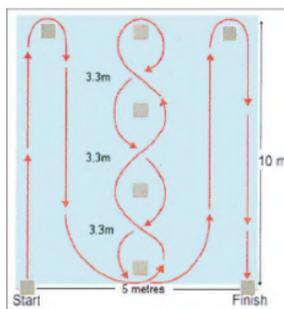
# AGILIDAD

1



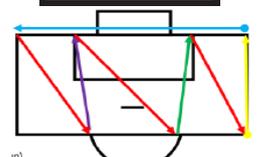
Rojo -> Sprint 90 %  
Verde -> Desplazamiento lateral  
Azul -> Caminar.  
Morado -> Carrera hacia atrás.  
Amarillo -> Desplazamiento lateral.

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.

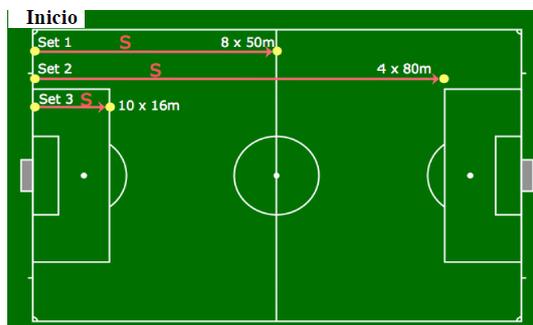
2



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

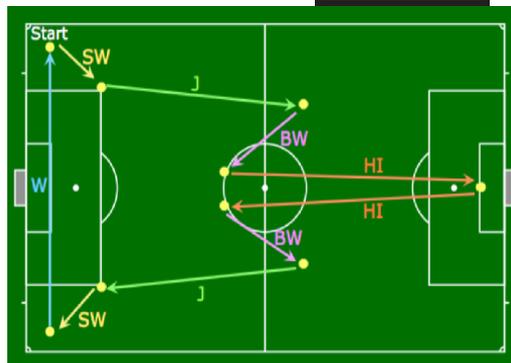
**Serie 1:**  
8 esprints máximos hasta el centro del campo (50 m) - (± 7"); 50" de recuperación entre sprint  
1 vuelta al campo después de serie 1

**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.

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)

TRABAJO DE FUERZA

PROGRAMA 1



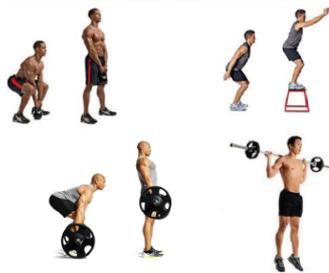
PROGRAMA 3



PROGRAMA 2



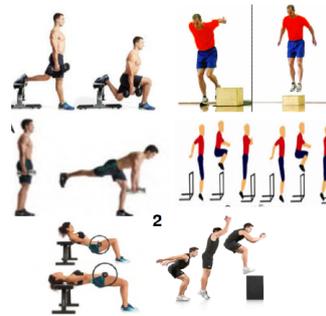
2 x 5 sprints de 20 m con trineo con lastre, goma elástica o resistencia del compañero que represente el 12,5% del peso corporal --> R: 3' entre series; r: 1' entre repeticiones.



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



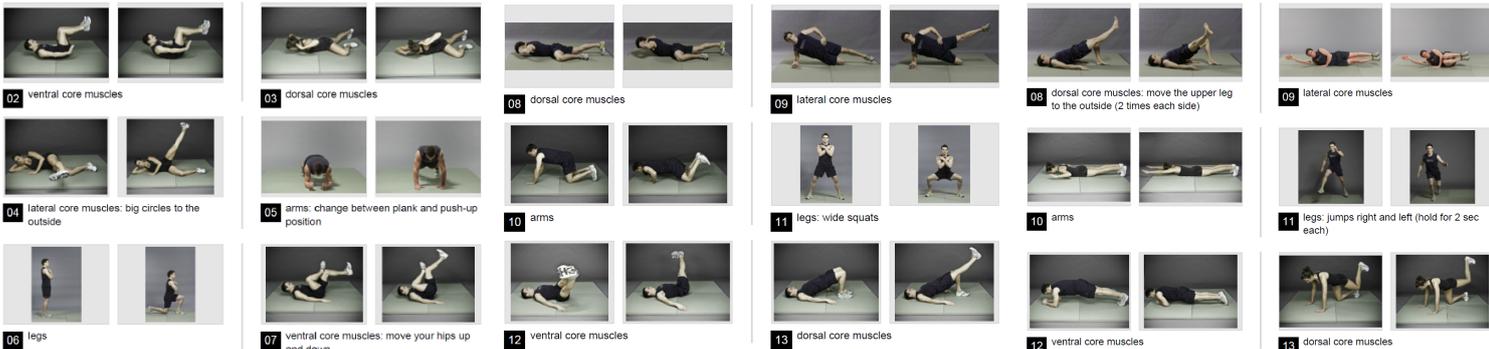
\*Deslizar pierna apoyada en el suelo

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

RUTINA DE CORE I

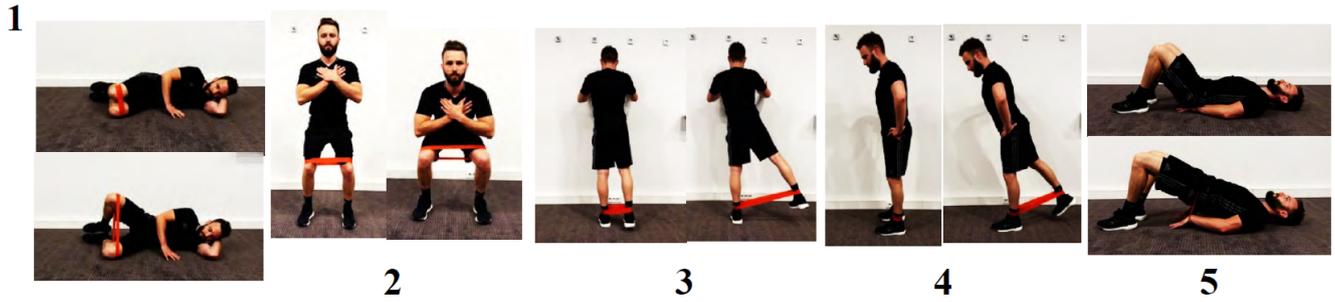
RUTINA DE CORE 2

RUTINA DE CORE 3



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

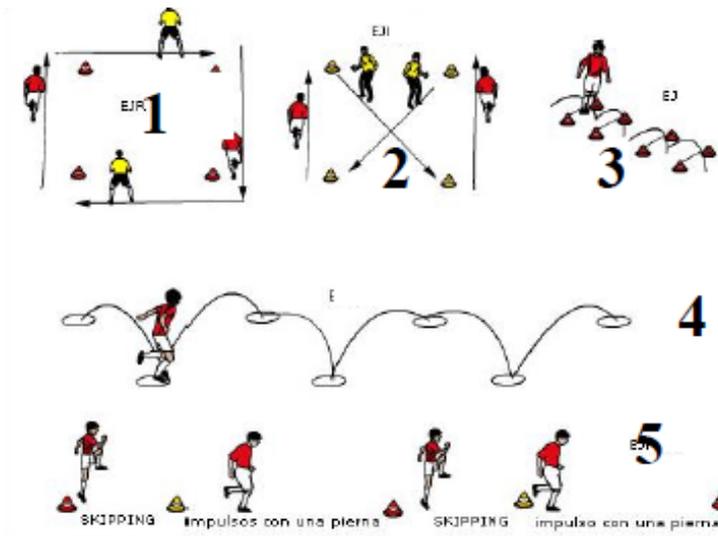
Trabajo Activación Gomas Elásticas



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'

