



Programación del entrenamiento individual durante el periodo transitorio previo al inicio de la pretemporada. Se debe empezar a realizar dos semanas antes de empezar la pretemporada.

MICROCICLO 1: Resistencia

SESIÓN 1 (Lunes)

1. Rodar 5' / Estirar 3'

Calentamiento general / Movilidad articular.

2. RESISTENCIA: 15' de Carrera continúa (40-50%).

Estirar 3'

3. RESISTENCIA: 15' de Carrera continúa (40-50%).

Estirar 5'

SESIÓN 2 (Martes)

1. Rodar 5' / Estirar 3'

Calentamiento general / Movilidad articular

2. RESISTENCIA: 20' de Carrera continúa (40-50%).

Estirar 3'

3. RESISTENCIA: 20' de Carrera continúa (40-50%).

Estirar 5'

MIERCOLES

DESCANSO

SESIÓN 3 (Jueves)

1. Rodar 5' / Estirar 3'

Calentamiento general / Movilidad articular

2. RESISTENCIA: 2 series de 15' con cambios de ritmo de 3'.

1ª serie de 15' (3'suave; 3' ritmo; 3' fuerte; 3' suave; 3' ritmo)

Estirar 3'

2ª serie de 15' (3'ritmo; 3' fuerte; 3'suave; 3' ritmo; 3' fuerte)

Suave: Corriendo tan suave como quiera pero sin llegar a andar.

Ritmo: Ampliamos la zancada, ritmo normal de carrera sin arrastrar los pies.

Fuerte: Ritmo alto. Hay que procurar aguantar todo el tiempo al mismo ritmo fuerte.

Intentar mantener un ritmo que podamos aguantar e ir forzando de forma progresiva sin tener que interrumpir el esfuerzo. Nos tenemos que exigir y también saber controlar.

Tiempo de pausa entre las dos series de 3' o pulsaciones por debajo de 120"/min.

Estirar 5'

SESIÓN 4 (Viernes)

1. Rodar 5' / Estirar

Calentamiento general / Movilidad articular (10 min.)

Estirar 3'

2. TRABAJO DE TREN SUPERIOR:

- 25 x 4 abdominales (inferiores, superiores, oblicuos).

- Lumbares 10 x 4.

- 15 x 4 flexiones.

- 25 x 4 abdominales (inferiores, superiores, oblicuos).

3. Carrera continúa con CAMBIOS DE RITMO:

- 20 seg. 50% → 10 seg. al 90%.

- 20 seg. 50% → 10 seg. al 90%.

- Etc. Hasta completar 12 min.

Estirar 3'.

4. Carrera continúa con CAMBIOS DE RITMO:

- 20 seg. 50% → 10 seg. al 90%.

- 20 seg. 50% → 10 seg. al 90%.

- Etc. Hasta completar 12 min.

Estirar 5'

SABADO / DOMINGO

DESCANSO

MICROCICLO 2: Fuerza Resistencia / Potencia aeróbica

SESIÓN 5 (Lunes)

1. Rodar 5' / Estirar

Calentamiento general / Movilidad articular (10 min.)

Estirar 3'

2. Isométrico (SIN MOVIMIENTO) de cuádriceps en pared:

- 6 repeticiones x 20 seg.



- 1 min. de reposo entre series.

- Piernas en ángulo de 90%.

- Espalda completamente apoyada en la pared.



3. Carrera continua con cambios de ritmo:

- 15 seg. 50% → 15 seg. al 90%.

- 15 seg. 50% → 15 seg. al 90%.

- Etc. Hasta completar 12 min.

Estirar 3'.

4. Carrera continua con cambios de ritmo:

- 15 seg. 50% → 15 seg. al 90%.

- 15 seg. 50% → 15 seg. al 90%.

- Etc. Hasta completar 12 min.

Estirar 5'.

SESIÓN 6 (Martes)

1. Rodar 5' / Estirar

Calentamiento general / Movilidad articular (10 min.)

Estirar 3'

2. RESISTENCIA: 2 series de 15' con cambios de ritmo de 3'.

1ª serie de 15' (3'suave; 3' ritmo; 3' fuerte; 3' suave; 3' ritmo)

Estirar 3'

2ª serie de 15' (3'ritmo; 3' fuerte; 3'suave; 3' ritmo; 3' fuerte)

Suave: Corriendo tan suave como quiera pero sin llegar a andar.

Ritmo: Ampliamos la zancada, ritmo normal de carrera sin arrastrar los pies.

Fuerte: Ritmo alto. Hay que procurar aguantar todo el tiempo al mismo ritmo fuerte.

Estirar 3'

MIERCOLES

DESCANSO

SESIÓN 7 (Jueves)

1. Carrera continua + movilidad articular (10 min.) (50-60%).

Estirar 3'.

2. SERIES DE POTENCIA:

- Zancada frontal (buscando amplitud) 40 m. (x 8 repeticiones) (Vuelta caminando).

- Zancada lateral 40 m. (x 8 repeticiones) (Vuelta caminando).

- Skipping 40 m (x 8 repeticiones) (Vuelta caminando).

3. Carrera continúa con CAMBIOS DE RITMO:

- 20 seg. 50% → 20 seg. al 90%.

- 20 seg. 50% → 20 seg. al 90%.

- Etc. Hasta completar 10 min.

Estirar 3'.

4. TRABAJO DE TREN SUPERIOR:

25 x 4 abdominales (inferiores, superiores, oblicuos).

Lumbares 10 x 4.

15 x 4 flexiones.

25 x 4 abdominales (inferiores, superiores, oblicuos).

SESIÓN 8 (Lunes)

1. Rodar 5' / Estirar

Calentamiento general / Movilidad articular (10 min.)

Estirar 3'

2. Isométrico (SIN MOVIMIENTO) de cuádriceps en pared:

- 6 repeticiones x 20 seg.
- 1 min. de reposo entre series.
- Piernas en ángulo de 90%.
- Espalda completamente apoyada en la pared.



3. Carrera continúa con cambios de ritmo:

- 15 seg. 50% → 15 seg. al 90%.
- 15 seg. 50% → 15 seg. al 90%.
- Etc. Hasta completar 12 min.

Estirar 3'.

4. Carrera continúa con cambios de ritmo:

- 15 seg. 50% → 15 seg. al 90%.
- 15 seg. 50% → 15 seg. al 90%.
- Etc. Hasta completar 12 min.

Estirar 5'.

CONSIDERACIONES GENERALES:

Procurar correr a primera hora de la mañana o a última de la tarde.

Hidratarnos correctamente antes, durante y después del ejercicio.

Procurar correr por caminos de tierra.

Es interesante que durante el periodo vacacional descanséis de la práctica del fútbol, pero a la vez es bueno que os mantengáis activos, practicando algún otro deporte de forma lúdica.

Preparador físico: Néstor Salmerón Luque