

Hola a todos, aquí os presento un diseño de trabajo físico para hacer antes de la pretemporada, y así poder tomar la pretemporada en mejores condiciones. Se basa en un diseño progresivo de trabajo de resistencia aeróbica + fuerza general.

He diseñado dos niveles, de manera que se adecue a la mayoría de vosotros. El nivel 1 va dirigido a los que lleváis más sin entrenar, cadetes/as y juveniles/as. El nivel 2 es para aquellos que queráis preparaos mejor y para las seniors (Os recomiendo intentar realizar el nivel 2 y si veis que os resulta duro, cambiar alguna sesión por la del Nivel 1)

Doy por hecho que calentareis (mínimo 10 minutos de movilidad, trote y estiramiento (6-10 segundos)) antes del programa y estirareis al final (adjunto ejemplos de ejercicios de flexibilidad, importante cuidar posición y mantener 20-30 segundos).

Para cualquier duda: gadinef@telefonica.net

Un saludo a todos, Maria

PRE PRETEMPORADA NIVEL 1

	Lunes	Miercoles	Viernes
<p>Siempre calentar y estirar!</p> <p>El trabajo de fuerza aquí solo indico el numero del ejercicio, los tenéis al final</p> <p>Porcentajes en carrera:</p> <p>50%- Trote corto 60% Trote largo 70% Carrera 80% Carrera zancada larga</p>	<p>3</p> <p>a) 4x 5' [60%] (descanso 3min)</p> <p>Es decir: 4 series de 10min de carrera al 50%, descansando 3 minutos entre series (activo, estirar-caminar)</p> <p>b) Trabajo abdominal 1 (4x5repticiones) y de estabilización 1 (2x 5 estabilizaciones de cada lado, aguantadon 3 segundos cada postura)</p>	<p>5</p> <p>a) 4x5' [60%] (entre series 2' descanso activo)</p> <p>b)circuito fuerza 3x10repeticiones con descanso entre serie de 3'estiramientos: Abdominal 1, 2 y 6 Lumbar 3 y 4 Estabilización 1 (aguantando 5'') Fondos brazo 1 Dorsal 1</p>	<p>7</p> <p>a) 2x5'[60%] (1 minuto andando entre series)</p> <p>b) Sobre una distancia de 20 m, se recorre haciendo el ejercicio y se vuelve al trote:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zancada larga - rodillas arriba - talones al culo - salto pata coja - paso de triple (zancada+vuelo) - salto pies juntos - estocada (paso + flexion rodilla adelantada) a tocar el suelo - lateral - estocada lateral - carrera hacia atrás - estocada hacia atrás - cruzando piernas - salto + sentadilla <p>c) 2x5'[60%] (1 minuto andando entre series)</p> <p>d) Trabajo abdominal 1 (4x5repticiones) y de estabilización 1 (2x 5 estabilizaciones de cada lado, aguantadon 3 segundos cada postura)</p>

PRE PRETEMPORADA NIVEL 1

	Lunes	Miercoles	Viernes
10	<p>a) 2x 10' [60%] (3 min activo estirar-caminar)</p> <p>b) 3x10 repeticiones de: Abdominal 1,3,5 y 7 Lumbar 1 y 2 Estabilización 1 (10'') Fondos brazo 1 Dorsal 1</p>	<p>12 a) 2x 10' [60%] (3 min activo estirar-caminar)</p> <p>b) circuito fuerza 3x10 repeticiones con descanso entre serie de 3' estiramientos: Abdominal 1,3,5 y 7 Estabilización 1 (10'') Estocada frotal Estocada lateral Sentadilla Completo</p>	<p>14 a) 2x5'[60%] (1 minuto andando entre series) b)5x 15metros progresivos. Tras los 25 m, seguir trotando 75m más y luego descanso hasta que las pusaciones bajen por debajo de las 100 ppm (pulsaciones por minuto) c) 2x5'[60%] (1 minuto andando entre series) d) circuito fuerza 3x10 repeticiones Abdominal 1,3,5 y 7 Lumbar 1 y 2 Estabilización 1 (10'') Fondos brazo 1 Dorsal 1</p>
17	<p>a) 2x 15' [60%] (descanso activo3')</p> <p>b) 3x10 repeticiones de: Abdominal 3, 6, 7 y 8 Lumbar 3 y 4 Estabilización 1 y 2 (10'') Fondos brazo 1 Dorsal 2</p>	<p>19 a) 25' cambio ritmo (5' [60%] + 5' [70%] + 3' [andando] + 5' [60%] + 5' [70%] + 2' [andando])</p> <p>b) circuito fuerza 3x10 repeticiones con descanso entre serie de 3' estiramientos: Abdominal 1,3,5 y 7 Estabilización 1 y 2 (10'') Estocada frotal Estocada lateral Sentadilla Completo</p>	<p>21 a) 2x5'[60%] (1 minuto andando entre series) b) 5x 20metros progresivos. Tras los 20 m, seguir trotando 100m más y luego descanso hasta que las pusaciones bajen por debajo de las 100 ppm (pulsaciones por minuto) c) 10' [60%] d) circuito fuerza 3x10 repeticiones Abdominal 3, 6, 7 y 8 Lumbar 3 y 4 Estabilización 1 y 2 (10'') Fondos brazo 1 Dorsal 2</p>

PRE PRETEMPORADA NIVEL 1

	Lunes	Miercoles	Viernes
24	<p>a) 2x 15' [60%] (descanso activo: circuito fuerza)</p> <p>b) 3x15 repeticiones de: Abdominal 1, 2, 5 y 7 Lumbar 1 y 4 Estabilización 1 y 2 (10'') Fondos 1 Dorsal 2</p>	<p>26</p> <p>a) 25 'cambio ritmo (5' [60%] + 5' [70%] + 3' [andando] + 5' [60%] + 5' [70%] + 2' [andando])</p> <p>b) circuito fuerza 3x10 repeticiones con descanso entre serie de 3' estiramientos: Abdominal 1,3,5 y 7 Estabilización 1 y 2 (10'') Estocada frotal Estocada lateral Sentadilla Completo</p>	<p>28</p> <p>a) 5' [60%] + 5' [60%]</p> <p>b) 5x 20metros progresivos. Tras los 20 m, seguir trotando 100m más y luego descanso hasta que las pusaciones bajen por debajo de las 100 ppm (pulsaciones por minuto)</p> <p>c) 5x 15m[90%] intentando alargar zancada</p> <p>d) 10' [60%] zancada larga</p> <p>e) 3x20 repeticiones de: Abdominal 1, 2, 5 y 7 Lumbar 1 y 4 Estabilización 1 y 2 (10'') Fondos 1 Dorsal 2</p>
31	<p>a) 3x 5' [70%] (descanso activo 3')</p> <p>b) 3x15 repeticiones de: Abdominal 3, 6, 7 y 8 Lumbar 2 y 3 Estabilización 1 y 2 Fondos 1 Dorsal 2</p>	<p>2</p> <p>a) 30 'cambio ritmo (5' [60%] + 5' [70%] + 3' [andando] + 5' [60%] + 5' [70%] + 2' [andando] + 5 [60%])</p> <p>b) circuito fuerza 3x15 repeticiones con descanso entre serie de 3' estiramientos: Abdominal 1,3,5 y 7 Estabilización 1 y 2 (10'') Estocada frotal Estocada lateral Sentadilla Completo</p>	<p>4</p> <p>Idem viernes anterior</p>

PRE PRETEMPORADA NIVEL 2

	Lunes	Miercoles	Viernes
<p>Porcentajes en carrera:</p> <p>50%- Trote corto 60% Trote largo 70% Carrera 80% Carrera zancada larga</p>	<p>3</p> <p>a) 4x 5' [60%] (descanso 3min)</p> <p>Es decir: 4 series de 10min de carrera al 50%, descansando 3 minutos entre series (activo, estirar-caminar)</p> <p>b) Trabajo abdominal 1 (4x5repticiones) y de estabilización 1 (2x 5 estabilizaciones de cada lado, aguantadon 3 segundos cada postura)</p>	<p>5</p> <p>a) 3x8' [60%] (entre series 2' descanso activo)</p> <p>b)circuito fuerza 3x10repeticiones con descanso entre serie de 3'estiramientos: Abdominal 1, 2 y 6 Lumbar 3 y 4 Estabilización 1 (aguantando 5'')</p> <p>Fondos brazo 1 Dorsal 1</p>	<p>7</p> <p>a) 10' [60%]</p> <p>b) Sobre una distancia de 20 m, se recorre haciendo el ejercicio y se vuelve al trote:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zancada larga - rodillas arriba - talones al culo - salto pata coja - paso de triple (zancada+vuelo) - salto pies juntos - estocada (paso + flexion rodilla adelantada) a tocar el suelo - lateral - estocada lateral - carrera hacia atrás - estocada hacia atrás - cruzando piernas - salto + sentadilla <p>c) 10' [60%] intentando mantener una zancada larga</p> <p>b)circuito fuerza 3x10repeticiones Abdominal 1, 2 y 6 Lumbar 3 y 4 Estabilización 1 (5'')</p> <p>Fondos brazo 1 Dorsal 1</p>

PRE PRETEMPORADA NIVEL 2

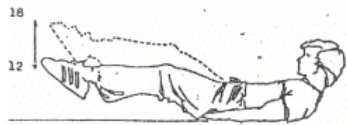
	Lunes	Miercoles	Viernes
	<p>10 a) 2x 15' [60%] (5min activo estirar-caminar)</p> <p>b) 3x15repeticiones de: Abdominal 1,3,5 y 7 Lumbar 1 y 2 Estabilización 1 (10'') Fondos brazo 1 Dorsal 1</p>	<p>12 a) 20' [60%]</p> <p>b) circuito fuerza 3x15repeticiones con descanso entre serie de 3' estiramientos: Abdominal 1,3,5 y 7 Estabilización 1 (10'') Estocada frotal Estocada lateral Sentadilla Completo</p>	<p>14 b) 10' [60%]</p> <p>c) 5x 25metros progresivos. Tras los 25 m, seguir trotando 75m más y luego descanso hasta que las pusaciones bajen por debajo de las 100 ppm (pulsaciones por minuto)</p> <p>d) 10' [60%]</p> <p>e) circuito fuerza 3x15repeticiones Abdominal 1,3,5 y 7 Lumbar 1 y 2 Estabilización 1 (10'') Fondos brazo 1 Dorsal 1</p>
	<p>17 a) 2x 15' [60%] (descanso activo: circuito fuerza)</p> <p>b) 3x15repeticiones de: Abdominal 3, 6, 7 y 8 Lumbar 3 y 4 Estabilización 1 y 2 (10'') Fondos brazo 1 Dorsal 2</p>	<p>19 a) 25' cambio ritmo (8' [70%] + 5' [60%] + 8' [70%] + 4' [50%])</p> <p>b) circuito fuerza 3x15repeticiones con descanso entre serie de 3' estiramientos: Abdominal 1,3,5 y 7 Estabilización 1 y 2 (10'') Estocada frotal Estocada lateral Sentadilla Completo</p>	<p>21 a)10' [60%]</p> <p>b)5x 50metros progresivos. Tras los 25 m, seguir trotando 150m más y luego descanso hasta que las pusaciones bajen por debajo de las 100 ppm (pulsaciones por minuto)</p> <p>c)10' [60%]</p> <p>d)circuito fuerza 3x15repeticiones Abdominal 3, 6, 7 y 8 Lumbar 3 y 4 Estabilización 1 y 2 (10'') Fondos brazo 1 Dorsal 2</p>

PRE PRETEMPORADA NIVEL 2

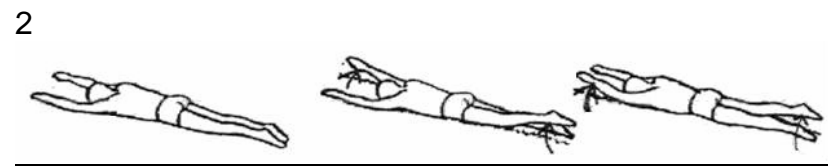
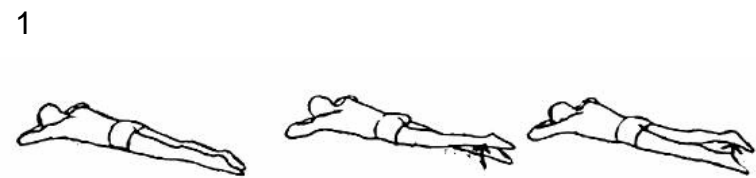
	Lunes	Miércoles	Viernes
	<p>24 a) 2x 20' [60%] (descanso activo: circuito fuerza)</p> <p>b) 3x20 repeticiones de: Abdominal 1, 2, 5 y 7 Lumbar 1 y 4 Estabilización 1 y 2 (10'') Fondos 1 Dorsal 2</p>	<p>26 a) 30' cambio ritmo (5' [60%] + 2' [80%] + 3' [50%] + 5' [70%] + 3' [50%] + 5' [60%] + 2 [80%] + 3 [60%]+ 2 [50%])</p> <p>b) circuito fuerza 3x15 repeticiones con descanso entre serie de 3' estiramientos: Abdominal 1,3,5 y 7 Estabilización 1 y 2 (10'') Estocada frotal Estocada lateral Sentadilla Completo</p>	<p>28 a) 5' [60%] + 5' [70%] b) 5x 50 metros progresivos. Tras los 25 m, seguir trotando 150m más y luego descanso hasta que las pulsaciones bajen por debajo de las 100 ppm (pulsaciones por minuto) c) 5x 25m [90%] intentando alargar zancada d) 10' [60%] zancada larga e) 3x20 repeticiones de: Abdominal 1, 2, 5 y 7 Lumbar 1 y 4 Estabilización 1 y 2 (10'') Fondos 1 Dorsal 2</p>
	<p>31 a) 3x 10' [70%] (descanso activo: circuito fuerza)</p> <p>b) 3x20 repeticiones de: Abdominal 3, 6, 7 y 8 Lumbar 2 y 3 Estabilización 1 y 2 Fondos 1 Dorsal 2</p>	<p>2 a) 40' intervalico (5' [60%] + 2' [80%] + 3' [50%] + 5' [70%] + 3' [50%] + 5' [60%] + 2' [80%] + 3' [50%] + 5' [70%] + 3' [50%] + 2' [80%] + 2' [60%])</p> <p>b) circuito fuerza 3x15 repeticiones con descanso entre serie de 3' estiramientos: Abdominal 1,3,5 y 7 Estabilización 1 y 2 (10'') Estocada frotal Estocada lateral Sentadilla Completo</p>	<p>4 Idem viernes anterior</p>

TRABAJO DE FUERZA

ABDOMINALES Y OBLICUOS



LUMBARES



ESTABILIZACIÓN ABDOMINO-LUMBAR

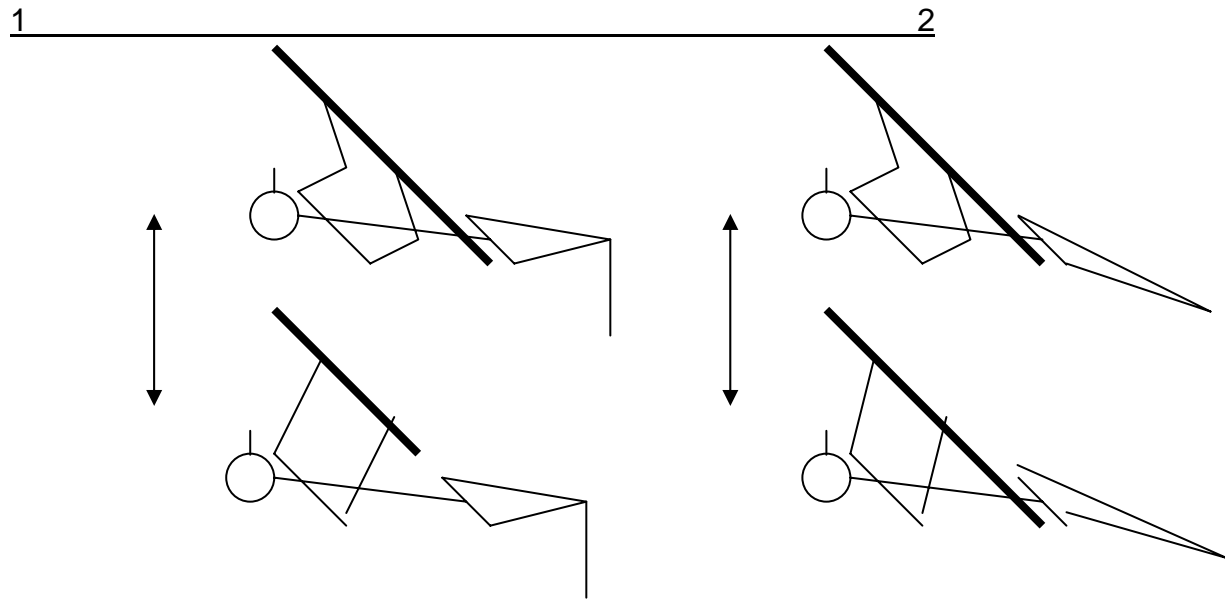
aguantar la posición 5-10 seg. vigilar posición para control postural!



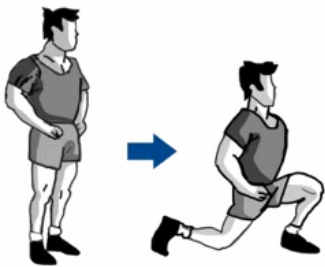
PECHO



DORSAL (el stick entre dos sillas vale como barra)



ESTOCADA



De frente (avanzando el paso, cuidar que la pierna de adelante quede a 90°)

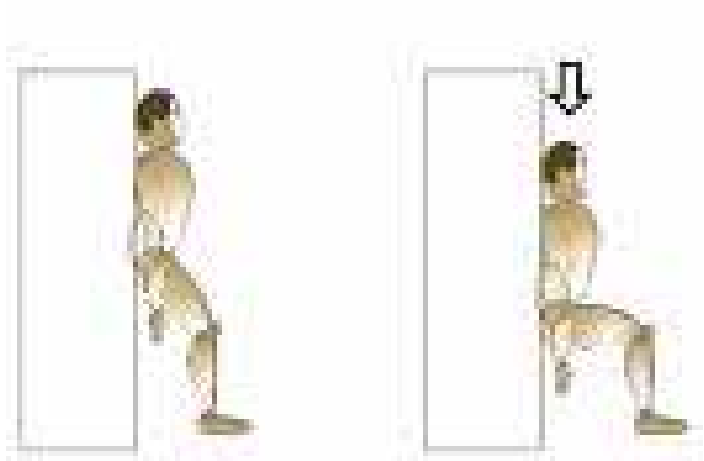


Estocada de espaldas (atrasar la pierna, la de adelante queda a 90°)



Estocada lateral

SENTADILLA



Bajar apoyandose en la pared hasta 90° (si no se tiene pared, agarrarse a una valla o similar para controlar espalda)

COMPLETO

Salto extendiendo brazos arriba con caída amortiguada y flexión de brazos