

***Programa de  
Entrenamiento Anual***

***Árbitros de Baloncesto***

***Área Física – Árbitros FEB***



## **PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO ANUAL: “2 días 1 hora”**

El programa de entrenamiento Anual “2 días 1 hora” nació en Septiembre de 2009 con el objetivo de facilitar una herramienta al árbitro para desarrollar su entrenamiento semanal de acuerdo a unos criterios y objetivos determinados para alcanzar un nivel físico adecuado al desarrollado en la competición. El objetivo principal ha consistido en entrenar siguiendo los principios de entrenamiento aplicados a la labor física del árbitro de baloncesto, secuenciando las sesiones en dos entrenamientos semanales y de fácil realización por la mayor parte de los árbitros.

Con ello pretendemos que el entrenamiento no sea una incertidumbre y un trabajo aleatorio, sino un trabajo continuado, programado y organizado de tal manera que logremos los objetivos esperados y no sintamos que entrenamos sin beneficio o entrenar pueda suponer una pérdida de tiempo.

Entendemos que en este trabajo todos estos entrenamientos tendrán una progresión, serán de fácil realización, sin exigencias de asistir a gimnasio o a una pista de atletismo y adaptable a las características de cada uno. El árbitro no debe decidir aleatoriamente hacer una sesión u otra al disponer de esta herramienta, sino que debe seguir las pautas ya que la carga y las intensidades están ajustadas tanto al ritmo de competición, al momento de la misma y además trata de que los estímulos se realicen en el momento adecuado y de la forma adecuada. Es sin duda una aproximación y herramienta, aun muy moldeable y no hablamos de un “método”, sino que tratamos más de una propuesta para que todos aquellos árbitros que no tienen la suerte de contar con un entrenador directo, puedan al menos seguir unas pautas básicas de entrenamiento.

Los objetivos de este programa son:

- Seguir un hábito de entrenamiento mínimo semanal de 2 días 1h cada día.
- Mantener la Condición Física máxima lograda en la temporada anterior o mejorarla.
- Desarrollar la Base de la Capacidad Aeróbica (resistencia).
- Mejorar la capacidad de recuperación.
- Desarrollar la Fuerza Explosiva en las piernas.
- Mejorar la agilidad y rapidez en los desplazamientos.
- Experimentar el propio cuerpo y conocer las distintas respuestas a los distintos entrenamientos.

Debemos tener en cuenta y asumir que de manera no presencial no podremos trabajar aspectos de la técnica de carrera y desplazamientos o que el control y seguimiento del entrenamiento será a cargo de la responsabilidad de cada uno.

La secuenciación que hemos realizado en este programa de acuerdo a las características de la competición normal son:

<b>FECHAS</b>	<b>OBJETIVOS</b>
Septiembre- Noviembre	<b>ADQUISICIÓN DE HÁBITO DE ENTRENAMIENTO</b>
Noviembre- Diciembre	<b>MEJORAR LA CAPACIDAD AERÓBICA</b>
Diciembre- Enero	<b>MEJORAR LA CAPACIDAD ANAERÓBICA</b>
Enero-Febrero	<b>MEJORAR LA FUERZA EXPLOSIVA y AGILIDAD</b>
Febrero-Abril	<b>MANTENER LAS CAPACIDADES</b>
Abril-Junio	<b>PREPARAR LAS FASES FINALES</b>
Junio y Julio	<b>RECUPERAR TRAS LA TEMPORADA</b>

- Hemos de tener en cuenta también que el trabajo de un objetivo específico en un periodo no excluye el trabajo secundario de otros objetivos.

Para cualquier cuestión respecto de los entrenamientos, o para realizar un seguimiento o entrenamiento más individualizado no duden en ponerse en contacto a través de [areafisica@feb.es](mailto:areafisica@feb.es) . No olviden revisar los artículos disponibles en la página [www.clubdelarbitro.es](http://www.clubdelarbitro.es) en el Área Biomédica, en la cual se irán subiendo nuevas herramientas y tengan en cuenta los objetivos para los que se plantearán estos entrenamientos ya que para lograr otros: pérdida de peso, fortalecimiento del tren superior, mejora específica de la resistencia o de la fuerza explosiva, deberán llevar a cabo un entrenamiento más personalizado.

## Semana 1:

**Objetivos:** - Adaptarse a las condiciones de entrenamiento.  
- Mejorar la Capacidad Aeróbica.

### DÍA 1

---

- 8' Calentamiento
- 30' minutos aeróbico continuo (Carrera, bici, elíptica, etc..).
  - Frecuencia Cardíaca (FC): 70% Frecuencia Cardíaca de Reserva (FCr).
- 5' estiramientos y vuelta a la calma

### DÍA 2

---

- 8' Calentamiento
- 30' minutos aeróbico continuo (Carrera, bici, elíptica, etc..).
  - Frecuencia Cardíaca (FC): 70% Frecuencia Cardíaca de Reserva (FCr).
- 5' estiramientos y vuelta a la calma

**Observaciones:** Anotad en esta semana la Frecuencia Cardíaca al 70% y valorar del 1 al 10 la intensidad que supone mantenerse al 70% durante ese tiempo para conocer vosotros mismos cuáles son las pulsaciones a las que vuestro cuerpo funciona, con el tiempo al ir anotándolo se ven las mejoras. Ved si el 2º día estáis más cómodos, si os duele algo, si hacéis buen calentamiento, etc.

**Recordatorio:** Para calcular la FCr, restamos a nuestra FC máx (220-edad) la FC en reposo (descansado). Multiplicamos ese valor por 0,7 y le sumamos la FC reposo. Ejemplo para 25 años:

**Fc máx:**  $220-25= 195 - 65$  (Fc reposo inventada)  $= 130 \times 0,7 = 91 + 65$  (reposo) = **156 p/m.**

## Semana 2:

**Objetivos:** - Adaptarse a las condiciones de entrenamiento.  
- Mejorar la Capacidad Aeróbica.

### DÍA 1

---

- 5´ Calentamiento
- 20´ minutos aeróbico continuo 70% FC reserva (FCr).
- 3´ minutos estiramientos tren inferior
- 20 minutos aeróbico continuo 70% FC reserva (FCr).
- 5´ estiramientos y vuelta a la calma

### DÍA 2

---

- 8´ Calentamiento, movilidad y flexibilidad
- 25´ minutos aeróbico continuo 70% FC reserva (FCr).
- 5´ estiramientos y vuelta a la calma

**Observaciones:** Para ir aprendiendo la nomenclatura de cómo escribimos los ejercicios, en el día 1 para próximas ocasiones escribiremos:

2 x 20 min a 70 % Fcr con 3 min descanso activo (En descanso activo haremos estiramientos, aunque en entrenamiento no siempre significa esto.).

**Recordatorio:** Para calcular la FCr, restamos a nuestra FC máx (220-edad) la FC en reposo (descansado). Multiplicamos ese valor por 0,7 y le sumamos la FC reposo. Ejemplo para 25 años:

**Fc máx:**  $220-25= 195 - 65$  (Fc reposo inventada)  $= 130 \times 0,7 = 91 + 65$  (reposo) = **156 p/m.**

## Semana 3:

**Objetivos:** - Adaptarse a las condiciones de entrenamiento.  
- Mejorar la Capacidad Aeróbica.

### DÍA 1

---

- 5´Calentamiento
- 2 x 20´ minutos aeróbico continuo 75% FC reserva (FCr).
  - 5´ minutos estiramientos tren inferior entre repeticiones
- 3´estiramientos y vuelta a la calma

### DÍA 2

---

- 8´Calentamiento, movilidad y flexibilidad
- 32´ minutos aeróbico continuo 75% FC reserva (FCr).
- 5´estiramientos y vuelta a la calma

**Observaciones:** Recordamos de la semana anterior que el ejercicio del día 1 de esta semana ya esta escrito con la nomenclatura habitual:

2 x 20 min a 75 % Fcr con 5 min descanso activo.

En sesiones cortas como las del día 2 pero mas intensas, un buen calentamiento y vuelta a la calma es fundamental. Hasta este día cubrimos el objetivo de adaptarnos al entrenamiento si hemos cumplido con los días y las sesiones de entrenamiento. A partir de aquí trabajaremos de manera mas especifica la parte Aerobica. Si no ha realizado las sesiones anteriores no realice ninguna de las siguientes y

## Semana 4:

**Objetivos:** - Mejorar la Capacidad Aeróbica (Resistencia de Base).  
- Mantener el hábito de entrenamiento.

### DÍA 1

---

- 5´ Calentamiento
- 4 x 9´ minutos aeróbico continuo 75% FC reserva (FCr).
  - 2´ minutos estiramientos tren inferior entre repeticiones
- 5´ estiramientos y vuelta a la calma

### DÍA 2

---

- 5´ Calentamiento, movilidad y flexibilidad
- 38´ minutos aeróbico continuo 75% FC reserva (FCr).
- 5´ estiramientos y vuelta a la calma

**Observaciones:** Esta semana supone una transición entre objetivos, donde no queremos perder la continuidad e incrementaremos progresivamente la carga en cada semana intercalando con sesiones de descanso. De aquí al 21 de Diciembre trabajaremos sobre la Capacidad Aeróbica de manera específica, por lo que la CONTINUIDAD ya establecida es un PRERREQUISITO IMPRESCINDIBLE.

Si no ha realizado las sesiones anteriores no realice ninguna de las siguientes y pongase en contacto con [areafisica@feb.es](mailto:areafisica@feb.es)

## Semana 5:

- Objetivos:** - Mejorar la Capacidad Aeróbica (Resistencia de Base).
- Mantener el hábito de entrenamiento.

### DÍA 1

---

- 5´ Calentamiento
- 2 x 20´ minutos aeróbico continuo 75% Fcr.
  - 5´ minutos estiramientos tren inferior entre repeticiones
- 5´ estiramientos y vuelta a la calma

### DÍA 2

---

- 5´ Calentamiento, movilidad y flexibilidad
- 4x10´ minutos aeróbico continuo 75% Fcr.
- 5´ estiramientos y vuelta a la calma

**Observaciones:** Esta semana es la semana con mas carga realizada hasta ahora a nivel aerobico, utilizando las 2 sesiones ya realizadas con mayor carga aerobica. A partir de aquí jugaremos con los tiempos e intensidades para modificar la carga paulatinamente y poder realizar esta misma sesion con mayor intensidad al final del Ciclo de Preparación Aerobica.

Para cualquier consulta contacte con [areafisica@feb.es](mailto:areafisica@feb.es)

## Semana 6:

**Objetivos:** - Mejorar la Capacidad Aeróbica (Resistencia de Base).  
- Mantener el hábito de entrenamiento.

### DÍA 1

---

- 5´ Calentamiento
- 1 x 36´ minutos aeróbico continuo 70% Fcr.
- 5´ estiramientos y vuelta a la calma

### DÍA 2

---

- 5´ Calentamiento, movilidad y flexibilidad
- 6 x 2´ minutos aeróbico continuo 80% Fcr.
- 15´ minutos 70% Fcr.
- 5´ estiramientos.

**Observaciones:** Día 1 con menor carga como día de descanso activo y Día 2 con menor carga pero con la intensidad mas alta alcanzada hasta ahora para estimular los umbrales sobre los que hemos trabajado hasta ahora.

Para cualquier consulta contacte con [areafisica@feb.es](mailto:areafisica@feb.es)

## Semana 7:

**Objetivos:** - Mejorar la Capacidad Aeróbica (Resistencia de Base).  
- Mantener el hábito de entrenamiento.

### DÍA 1

---

- 5´ Calentamiento
- 4 x 3´ minutos aeróbico continuo 80% Fcr. Descanso 1 min
- 20´ minutos a 70% Fcr.
- 5´ estiramientos y vuelta a la calma

### DÍA 2

---

- 5´ Calentamiento.
- 3 x 4´ minutos aeróbico continuo 80% Fcr.
- 15´ minutos 70% Fcr.
- 5´ estiramientos y vuelta a la calma.

**Observaciones:** Día 1 con menor carga como día de descanso activo y Día 2 con menor carga pero con la intensidad mas alta alcanzada hasta ahora para estimular los umbrales sobre los que hemos trabajado hasta ahora.

Para cualquier consulta contacte con [areafisica@feb.es](mailto:areafisica@feb.es)

## Semana 8:

**Objetivos:** - Mejorar la Capacidad Aeróbica  
- Mantener el hábito de entrenamiento.

### DÍA 1

---

- 5´Calentamiento
- 4 x 5´ min. al 80% Fcr.
  - 1 min descanso entre repeticiones y 5 min. para comenzar la siguiente tarea.
- 10´ min. a 75% Fcr.
- 5´ estiramientos y vuelta a la calma

### DÍA 2

---

- 5´Calentamiento
- 30´ min. a mínimo el 75% Fcr.
- 5´ estiramientos y vuelta a la calma

**Observaciones:** Día 1 el de máxima intensidad lograda hasta ahora, por lo que anotad si se logra o no y tomadlo como referencia para ajustar en las próximas sesiones el Porcentaje de la FCr al que debéis trabajar. Para cualquier duda consulte con [areafisica@feb.es](mailto:areafisica@feb.es)

## Semana 9:

**Objetivos:** - Mejorar la Capacidad Aeróbica  
- Mantener el hábito de entrenamiento.

### DÍA 1

---

- 5´ Calentamiento
- 4 x 5´ min. al 80% Fcr.
  - 1 min descanso entre repeticiones y 5 min. para comenzar la siguiente tarea.
- 10´ min. a 75% Fcr.
- 5´ estiramientos y vuelta a la calma

### DÍA 2

---

- 5´ Calentamiento
- 30´ min. a mínimo el 75% Fcr.
- 5´ estiramientos y vuelta a la calma

**Observaciones:** Día 1 el de máxima intensidad lograda hasta ahora, por lo que anotad si se logra o no y tomadlo como referencia para ajustar en las próximas sesiones el Porcentaje de la FCr al que debéis trabajar. Para cualquier duda consulte con [areafisica@feb.es](mailto:areafisica@feb.es)

## Semana 10:

**Objetivos:** - Mejorar la Capacidad Aeróbica  
- Mantener el hábito de entrenamiento.

### DÍA 1

---

- 5´Calentamiento
- 4 x 10´ min. a más del 75% FCr (buscando estar en torno al 80% FCr).
  - 1-2 min descanso entre repeticiones y 5 min. para comenzar la siguiente tarea.
- 5´estiramientos y vuelta a la calma

### DÍA 2

---

- 5´Calentamiento
- 35´ min. a máxima velocidad tolerable, tratando de lograr que la FCr se mantenga por encima del 80% FCr).
- 5´estiramientos y vuelta a la calma

**Observaciones:** Con esta semana pasaremos a volcar el entrenamiento hacia el trabajo anaeróbico glucolítico, que a su vez nos servirán para mantener o incluso incrementar la Capacidad Aeróbica Máxima pero incidiremos especialmente en desplazar el Umbral Anaeróbico, lo cual nos permitirá tener mejores recuperaciones y aguantar más intensidad de manera más prolongada. Para cualquier duda consulte con [areafisica@feb.es](mailto:areafisica@feb.es)

## **Semana 11:**

**Objetivos:** - Semana de Descanso Activo  
- Mantener el hábito de entrenamiento.

### **DÍA 1**

---

- 5´Calentamiento
- 35´min al 65% FCr.
- 5´estiramientos y vuelta a la calma

### **DÍA 2**

---

- 5´Calentamiento
- 35´min. de carrera continua, intercalando intensidades de carrera sin descanso.  
5 min. a 65% FCr y 5 min. a 75% FCr.
- 5´estiramientos y vuelta a la calma

**Observaciones:** Por las fechas que competen, tomaremos la semana de enlace entre Trabajo Aeróbico y Anaeróbico repasando algunas de las sesiones realizadas e introduciendo algún método de trabajo anaeróbico pero sin trabajar en las intensidades necesarias para que sea efectivo. Para cualquier duda consulte con [areafisica@feb.es](mailto:areafisica@feb.es)

## Semana 12:

**Objetivos:** - Incrementar la Capacidad Anaeróbica Láctica.

### DÍA 1

---

- 5´Calentamiento
- 15 min Farlek (combinamos de manera sucesiva la siguiente secuencia):
  - 1 min al 100% aguantando a ritmo constante ese minuto.
  - 2 min al 50%
- 100-200-300-400m al 90% con 90" de descanso entre las distancias. Repetimos en 400-200-300-100.
- 5 min carrera continua ligera.
- 5´estiramientos y vuelta a la calma

### DÍA 2

---

- 5´Calentamiento
- 4 series de 3x 120m en tramos de ida y vuelta (20m) a la máxima velocidad tolerable. 1min descanso entre repeticiones y 2 min. entre series.
- 3 x 5 min al 80-85% con 2 min. descanso entre repeticiones.
- 5´estiramientos y vuelta a la calma

**Observaciones:** Comenzamos con el trabajo principalmente anaeróbico, realizando sesiones de menor volumen pero con intensidades altas y un volumen total medio. Para cualquier consulta no duden en contactar en [areafisica@feb.es](mailto:areafisica@feb.es)

## Semana 13:

**Objetivos:** - Incrementar la Capacidad Anaeróbica Láctica.

### **DÍA 1**

---

- 5´Calentamiento
- 4 x 1000m tardando menos de 4´min 20” seg. En cada 1000m. 5 minutos de descanso entre repeticiones.
  - ALTERNATIVA: 4 x 4 min al 80-85% FCr, con 5 min descanso
- 5-10´carrera continua muy suave (descarga).
- 5´estiramientos y vuelta a la calma

Observación:

### **DÍA 2**

---

- 5´Calentamiento
- En tramos de 20m en ida y vuelta hacer: 40-80-120m. Repetimos la secuencia 5 veces. 20-30” seg descanso activo entre repeticiones y 60-90” entre series. Máxima velocidad.
- 10 min carrera continua a 75%
- 5´estiramientos y vuelta a la calma

**Observaciones:** Tratad de comparar vuestras pulsaciones en los 1000m respecto a otros entrenamientos. De hacer la prueba al máximo podríais obtener vuestra Frecuencia Cardíaca Máxima real. Para cualquier consulta no duden en contactar en [areafisica@feb.es](mailto:areafisica@feb.es)

## Semana 14:

**Objetivos:** - Incrementar la Capacidad Anaeróbica Láctica.

### **DÍA 1 (Descanso activo)**

---

- 5´Calentamiento
- 3 x 10´carrera continua (70% / 75% / 70% ) Con 3´min descanso activo entre repeticiones.
- 5-10´min estiramientos.

### **DÍA 2**

---

- 5´Calentamiento
- 4 x 1 min a máx velocidad sostenible. (1 min descanso entre repeticiones).
- 4 x 400m a máx velocidad sostenible (1 min descanso entre repeticiones).
- 4 x 100m a máx velocidad sostenible
- 5 min carrera suave y estiramientos.

**Observaciones:** En el segundo día dejaremos el descanso que consideremos oportuno para poder completar la siguiente serie entera. Se recomienda anotar el tiempo de descanso. A menor descanso, mayor exigencia anaeróbica. Para cualquier consulta no duden en contactar en [areafisica@feb.es](mailto:areafisica@feb.es)

## Semana 15:

**Objetivos:** - Orientar el entrenamiento hacia la mejora de la fuerza explosiva.

### DÍA 1

---

- 10' Calentamiento (incidir en este aspecto)
- 3x3x10 Saltos (intercalando series verticales, frontal-atrás, laterales; tratando de que sean rápidos). Sprint 25m después de cada 10 saltos. Recuperar hasta estar descansados.
- 15' min carrera continua (libre).
- 5-10' min estiramientos.

### DÍA 2

---

- 10' Calentamiento
- 4x 3 x 25m. Comenzamos cada repetición descansado.
- 15' min carrera continua >70% FCr
- 5 min carrera suave y estiramientos.

**Observaciones:** En esta semana iniciaremos realizaremos la transición entre el entrenamiento con objetivo de mejora la capacidad Anaeróbica Láctica a la mejora de la Fuerza Explosiva. Para las futuras sesiones habrá que tener en cuenta:

- Realizar un muy buen calentamiento específico para hacer los ejercicios al 100%.
- No interesa comenzar las series fatigado, por lo que el descanso será mucho mayor que en los entrenamientos anteriores.
- Mejoraremos con este trabajo las salidas y su rapidez, por lo que el trabajo a realizar será de fortalecimiento.

Para cualquier consulta no duden en contactar en [areafisica@feb.es](mailto:areafisica@feb.es)

## Semana 16:

**Objetivos:** - Mejorar la fuerza explosiva en el tren inferior

### DÍA 1

---

- 10' Calentamiento.
- 3 (series) x 5 (repeticiones) x 5 Saltos (en cada repetición) máximos hacia arriba sólo con acción de tobillo (sin flexionar rodillas) y salida explosiva 10 metros.
- 5' min carrera continua apoyando sólo las puntillas (nunca apoyar talón) + 10' min carrera continua libre.
- 5-10' min estiramientos.

### DÍA 2

---

- 10' Calentamiento
- Desplazamientos laterales muy rápidos en un espacio de 5m (movimiento de ida y vuelta ), al realizar 3 veces los 5m hacemos un sprint hasta llegar a un punto situado a 10m y vuelta al punto de inicio. Realizaremos 3 series de 4 repeticiones cada una.
- 8' min carrera continua apoyando sólo puntillas + 5' min carrera libre.
- 5' min carrera suave y estiramientos.

**Observaciones:** Recordamos que el descanso será libre entre repeticiones y series para empezar cada serie sin exceso de fatiga pero tratando de que sean descansos de duración parecida.

Para cualquier consulta no duden en contactar en [areafisica@feb.es](mailto:areafisica@feb.es)

## Semana 17:

**Objetivos:** - Mejorar la fuerza explosiva en el tren inferior, incidiendo en la fuerza de los gemelos.

### **DÍA 1**

---

- 10' Calentamiento.
- Entrenamiento en 2 vueltas al circuito de 4 estaciones:
  - 1ª: 1' min. saltos laterales con pies juntos (dcha/izq)
  - 2ª: 1' min. saltos a la pata coja en el sitio apoyando sólo puntillas (30"/pierna)
  - 3ª: 1' min. Subir y bajar a máxima velocidad un escalón (sólo apoyamos puntillas).
  - 4ª: 1' min. Desplazamientos laterales en espacio de 10m. (ida/vuelta).
- 5 min. carrera continua para descargar.
- 5-10' min estiramientos.

### **DÍA 2**

---

- 10' Calentamiento
- Carrera continua 20' min. tratando de correr sólo con las puntillas.
- 5' min. carrera suave descargando + 5' min. estiramientos.

**Observaciones:** Recordamos que el descanso será libre entre repeticiones y series para empezar cada serie sin exceso de fatiga pero tratando de que sean descansos de duración parecida. Es importante calentar y estirar bien el tren inferior ya que trataremos que la mayor parte de los ejercicios los hagamos sin apoyar el talón. No se recomienda el trabajo sobre las puntillas de manera abusiva en aquellos con problemas de apoyo plantar. Nos obstante consulten en [areafisica@feb.es](mailto:areafisica@feb.es) los posibles inconvenientes en casos particulares.

## **Semana 18:**

**Objetivos:** - Mejorar la fuerza explosiva en el tren inferior y agilidad.

### **DÍA 1**

---

- 10' Calentamiento.
- Realizaremos los siguientes ejercicios 3 veces a máxima velocidad:
  - Ida 20m de frente y vuelta de espaldas.
  - Ida y vuelta 20m con zancadas apoyando puntillas.
  - 4x5m de desplazamiento lateral sin cruzar piernas.
  - 4x5m de desplazamiento lateral cruzando piernas.
  - Ida y vuelta 20m saltando hacia arriba sobre un pie elevando la rodilla y brazo contrario. Sólo apoyamos puntillas.
  - Ida y vuelta 20m sprint frontal.
- 10' min carrera sobre puntillas + 5' min suaves descargando.
- 5-10' min estiramientos.

### **DÍA 2**

---

- 10' Calentamiento
- Repetición de la sesión anterior con orden aleatorio de ejercicios.
- 5' min. carrera suave descargando + 5' min. estiramientos.

**Observaciones:** Realizar especial atención a la técnica acompañando los movimientos con los brazos y espalda estirada. No se recomienda el trabajo sobre las puntillas de manera abusiva en aquellos con problemas de apoyo plantar. No obstante consulten en [areafisica@feb.es](mailto:areafisica@feb.es) los posibles inconvenientes en casos particulares.

## **Semana 19:**

**Objetivos:** - Mantener la condición física general: Resistencia.

### **DÍA 1**

---

- 5´ Calentamiento
- 4 x 10´ min. a más del 75% FCr (buscando estar en torno al 80% FCr).
  - 1-2 min descanso entre repeticiones y 5 min. para comenzar la siguiente tarea.
- 5´ estiramientos y vuelta a la calma

### **DÍA 2**

---

- 5´ Calentamiento
- 35´ min. a máxima velocidad tolerable, tratando de lograr que la FCr se mantenga por encima del 80% FCr).
- 5´ estiramientos y vuelta a la calma

**Observaciones:** Con esta semana damos comienzo a un trabajo de mantenimiento de la condición física abordando cada semana un objetivo diferente de los ya trabajados. Si tienen cualquier duda consulten en [areafisica@feb.es](mailto:areafisica@feb.es) los posibles inconvenientes en casos particulares.

## Semana 20:

**Objetivos:** - Mantener la condición física general: Capacidad Anaeróbica Láctica

### DÍA 1

---

- 5´ Calentamiento
- 15 min Farlek (combinamos de manera sucesiva la siguiente secuencia):
  - 60" seg al 100% aguantando a ritmo constante ese minuto.
  - 120" seg. al 50%
- 5 min descanso activo (andar y estirar).
- 100-200-300-400m al 100% con 90" seg. descanso entre series.
- 10´ estiramientos y vuelta a la calma.

### DÍA 2

---

- 7´ Calentamiento
- 4 series de 3x 120m en tramos de ida y vuelta (20m) a la máxima velocidad tolerable. 1min descanso entre repeticiones y 2 min. entre series.
- 3 x 5 min al 80-85% con 2 min. descanso entre repeticiones.
- 5´ estiramientos y vuelta a la calma

**Observaciones:** Podemos moderar la intensidad en función de las exigencias de cada uno, pero es muy importante no esperar al pleno descanso entre las repeticiones. Para cualquier consulta no duden en contactar en [areafisica@feb.es](mailto:areafisica@feb.es)

## Semana 21:

**Objetivos:** - Mantener la condición física general: Fuerza Explosiva del tren inferior.

### DÍA 1

---

- 10' Calentamiento.
- 3 (series) x 5 (repeticiones) x 5 Saltos (en cada repetición) máximos hacia arriba sólo con acción de tobillo (sin flexionar rodillas) y salida explosiva 15 metros.
- 20' min carrera continua apoyando sólo las puntillas. Si es posible encontrar escaleras en el lugar de entrenamiento sería recomendable incluirlas en el circuito durante este tiempo.
- 5-10' min estiramientos.

### DÍA 2

---

- 10' Calentamiento
- Desplazamientos laterales muy rápidos en un espacio de 5m (movimiento de ida y vuelta), al realizar 3 veces los 5m hacemos un sprint hasta llegar a un punto situado a 15m y vuelta al punto de inicio. Realizaremos 3 series de 4 repeticiones cada una.
- 20' min carrera continua apoyando sólo puntillas.
- 5' min carrera suave y estiramientos.

**Observaciones:** Debemos descansar bien entre ejercicios para poder hacer los saltos y salida a máxima velocidad. Para cualquier consulta no duden en contactar en [areafisica@feb.es](mailto:areafisica@feb.es)

## **Semana 22:**

**Objetivos:** - Mantener la condición física general: Resistencia

### **DÍA 1**

---

- 10' Calentamiento.
- 2 repeticiones de 17-20' min. carrera continua por encima del 75% de la FCr.
- 5-10' min estiramientos.

### **DÍA 2**

---

- 10' Calentamiento
- 4 x 5' min. entre el 75-80% de la FCr. Descanso 2 min. entre repeticiones.
- 10' min carrera suave y estiramientos.

**Observaciones:** Para cualquier consulta no duden en contactar en [areafisica@feb.es](mailto:areafisica@feb.es)

## Semana 23:

**Objetivos:** - Mantener la condición física general: Capacidad Anaeróbica Láctica

### DÍA 1

---

- 10' Calentamiento.
- 100-200-100-200-100m a máxima velocidad con 60" de descanso entre repeticiones.
- Tras 2' min de descanso realizamos 3 x (200m a máxima velocidad y 100m recuperando).
- 10' min carrera continua.
- 7' min estiramientos y vuelta a la calma.

### DÍA 2

---

- 10' Calentamiento.
- 3 x 1000m. Tratamos de realizar la primera vez el mejor tiempo, en los siguientes trataremos de mejorar la marca o no empeorarla más de 20" segundos. Tiempo de descanso libre para recuperar. (Tratemos de que sea el tiempo de descanso inferior a 1,5 veces la marca que hemos conseguido en los primeros 1000m).
- 10' min carrera continua.
- 7' min estiramientos y vuelta a la calma.

**Observaciones:** A estas alturas de temporada la marca para 1000m debería bajar de 4' min. Para cualquier consulta no duden en contactar en [areafisica@feb.es](mailto:areafisica@feb.es)

## Semana 25:

**Objetivos:** - Mantener la condición física general: Resistencia

### DÍA 1

---

- 5´ Calentamiento
- 3 x 10´ min. a más del 75% FCr (buscando estar en torno al 80% FCr).
  - 3´ min. descanso entre repeticiones.
- 5´ estiramientos y vuelta a la calma

### DÍA 2

---

- 5´ Calentamiento
- 35´ min. a máxima velocidad tolerable, tratando de lograr que la FCr se mantenga por encima del 80% FCr).
- 5´ estiramientos y vuelta a la calma

**Observaciones:** En estas semanas de mantenimiento, no tratamos de estimular los umbrales máximos de entrenamiento sino mantener los ya superados, por lo que el tipo de trabajo es intenso pero no ha de llegar al máximo del organismo pues aunque entrenando dos días a la semana no se llegará al sobreentrenamiento, no son los objetivos marcados y tampoco queremos preparar ninguna prueba específica. Para cualquier duda consulte con [areafisica@feb.es](mailto:areafisica@feb.es)

## **Semana 26:**

**Objetivos:** - Mantenimiento de la condición física y preparación de las fases finales o recta final de la temporada.

### **DÍA 1**

---

- 5´ Calentamiento
- 15 min. Carrera continua en torno al 70% Fcr.
- 4 series de 4x25m (equivale a ida-vuelta, ida-vuelta en 25m) a máxima velocidad. Comenzamos cada una en pleno descanso
- 10 min carrera continua en torno al 70% Fcr.
- 10´ estiramientos y vuelta a la calma

### **DÍA 2**

---

- 5´ min Calentamiento
- 20´ min carrera continua entre 70-75% Fcr.
- 4 x 10 saltos laterales + sprint 20m. y vuelta trotando.
- 10´ min carrera continua entre 70-75% Fcr.
- 5´ min estiramientos y vuelta a la calma

**Observaciones:** Durante las próximas semanas, hasta finales de Mayo realizaremos un entrenamiento de mantenimiento con menos carga semanal y algunos pequeños entrenamientos más intensos de menor duración. Prepararemos con ellos la recta final de la temporada. Para cualquier duda consulte con [areafisica@feb.es](mailto:areafisica@feb.es)

## **Semana 27:**

**Objetivos:** - Mantenimiento de la condición física y preparación de las fases finales o recta final de la temporada.

### **DÍA 1**

---

- 5´ Calentamiento
- 15 min. Carrera continua en torno al 70% Fcr.
- 10 min. Carrera continua por encima del 75-80%.
- 10 min carrera continua en torno al 70% Fcr.
- 10´ estiramientos y vuelta a la calma

### **DÍA 2**

---

- 5´ min Calentamiento
- 4 x 3 x 20m salida sprint tras 5 desplazamientos laterales de 5m.
- 15´ min carrera continua moderada.
- 5´ min estiramientos y vuelta a la calma

**Observaciones:** Durante las próximas semanas, hasta finales de Mayo realizaremos un entrenamiento de mantenimiento con menos carga semanal y algunos pequeños entrenamientos más intensos de menor duración. Prepararemos con ellos la recta final de la temporada. Para cualquier duda consulte con [areafisica@feb.es](mailto:areafisica@feb.es)

## Semana 28:

**Objetivos:** - Mantenimiento de la condición física y preparación de las fases finales o recta final de la temporada.

### DÍA 1

---

- 5´ Calentamiento
- 3x 4 desplazamientos laterales y a la señal salimos a sprint 25m (empezar las series sin fatiga).
- 25 min. Carrera continua a trote cómodo y ligero.
- 10´ min. estiramientos y vuelta a la calma

### DÍA 2

---

- 5´ min Calentamiento
- 3x 4´ min. Por encima del 80%
- 20´ min carrera continua moderada.
- 5´ min estiramientos y vuelta a la calma

**Observaciones:** Hasta finales de Mayo realizaremos un entrenamiento de mantenimiento con menos carga semanal y algunos pequeños entrenamientos más intensos de menor duración. Prepararemos con ellos la recta final de la temporada. Para cualquier duda consulte con [areafisica@feb.es](mailto:areafisica@feb.es)

## **Semana 29:**

**Objetivos:** - Mantenimiento de la condición física y preparación de las fases finales o recta final de la temporada.

### **DÍA 1**

---

- 5´ Calentamiento
- 35 min. carrera continua moderada. (70-75% Fcr)
- 10´ min. estiramientos y vuelta a la calma

### **DÍA 2**

---

- 5´ min Calentamiento
- Farlek: 1 min. A máxima velocidad y 2 min. A velocidad media (7 secuencias).
- 13´ min carrera continua 75% Fcr
- 5´ min estiramientos y vuelta a la calma

**Observaciones:** Hasta finales de Mayo realizaremos un entrenamiento de mantenimiento con menos carga semanal y algunos pequeños entrenamientos más intensos de menor duración. Prepararemos con ellos la recta final de la temporada. Para cualquier duda consulte con [areafisica@feb.es](mailto:areafisica@feb.es)

## **Semana 30:**

**Objetivos:** - Mantenimiento de la condición física y preparación de las fases finales o recta final de la temporada.

### **DÍA 1**

---

- 5´ Calentamiento
- 3 x 10´ min al 75-80% FCr
- 10´ min. estiramientos y vuelta a la calma

### **DÍA 2**

---

- 5´ min Calentamiento
- 40´ min carrera continua (ritmo suave 65-70% Fcr).
- 5´ min estiramientos y vuelta a la calma

**Observaciones:** Hasta finales de Mayo realizaremos un entrenamiento de mantenimiento con menos carga semanal y algunos pequeños entrenamientos más intensos de menor duración. Prepararemos con ellos la recta final de la temporada. Para cualquier duda consulte con [areafisica@feb.es](mailto:areafisica@feb.es)

## **Semana 31:**

**Objetivos:** - Mantenimiento de la condición física y preparación de las fases finales o recta final de la temporada.

### **DÍA 1**

---

- 5´ Calentamiento
- 6 x 5 min a distintas intensidades: 70%, 75%, 80%, 70%, 75% FCr.
- 10´ min. estiramientos y vuelta a la calma

### **DÍA 2**

---

- 5´ min Calentamiento
- 4 x 10 saltos (Series pares salto lateral, series impares salto vertical) + salida sprint 15 m.
- 15´ min carrera continua entre 70-75% Fcr.
- 4 x 5 desplazamientos laterales (i/v 5m) + salida 10 metros.
- 10´ min carrera continua por debajo del 70% FCr.
- 5´ min estiramientos y vuelta a la calma

**Observaciones:** Hasta finales de Mayo realizaremos un entrenamiento de mantenimiento con menos carga semanal y algunos pequeños entrenamientos más intensos de menor duración. Prepararemos con ellos la recta final de la temporada. Para cualquier duda consulte con [areafisica@feb.es](mailto:areafisica@feb.es)

## **Semana 32:**

**Objetivos:** - Mantenimiento de la condición física y Amortiguamiento

### **DÍA 1 y Día 2**

---

- En esta semana, si nos encontramos en fases finales, campeonatos o periodos de participación en competición se recomienda realizar actividades de descarga como por ejemplo:
  - 10´min estiramientos.
  - 20´min carrera continua ligera.
  - 10´min estiramientos.
- Realizando estas actividades 2-3 días durante la semana en los días de no competición o durante la tarde si los partidos son por la mañana. No obstante se recomienda revisar el artículo de orientación de preparación en las fases finales y campeonatos para disponer de mayor información y recursos.
- Si no nos encontramos en fases finales, campeonatos o éstos ya han terminado podemos hacer el siguiente entrenamiento:
  - 5´min calentamiento + 5´min estiramientos
  - 35´min carrera continua entre 70-75% Fcr.
  - 10´min vuelta a la calma con estiramientos.

**Observaciones:** A lo largo de las semanas de Junio adaptaremos el entrenamiento a las competiciones, teniendo principalmente un carácter compensatorio caracterizándose por sesiones ligeras con ritmo tranquilo. Una vez acabada la temporada se recomendará realizar 2h de actividad física semanal dividida en dos días (Actividades Diversas con exigencia cardiovascular, no sólo carrera). Para cualquier duda consulte con [areafisica@feb.es](mailto:areafisica@feb.es)