

PLANIFICACIÓN MENSUAL ARBITROS SEPTIEMBRE 2023



A continuación, se presenta la planificación de entrenamientos para el mes de septiembre.

En dicha planificación tenemos dos días, martes y jueves, además de una alternativa de entrenamiento de duración de una hora, una enfocada en la mejora de la velocidad y otra para la mejora de la resistencia para aquel que entrene algún día extra en la semana o no pueda acudir al entrenamiento.

Todas las sesiones de martes y jueves tienen una duración de hora y veinte minutos aproximadamente.

Se presentan dos tipos de entrenamiento, uno de los días se realizará un circuito de fuerza sin material, este circuito es sin material para que todos los grupos tengan la opción de realizarlo, pero en el caso de tener material se podría sustituir por circuito de fuerza explosiva que incluya los diferentes grupos musculares. Este día de circuito de fuerza se realizarán series de 60-100m a un ritmo controlado, pero con recuperaciones escasas, buscando la mejora de la resistencia y enfocado en las pruebas de SDS, ARIET o YOYO.

Por otro lado, el día en el que realizaremos un circuito de coordinación y velocidad junto con unas series a máxima velocidad, pero con recuperaciones mayores enfocado en la mejora de la velocidad.

MARTES	JUEVES
Semana 1	
5 Circuito de fuerza + Resistencia a la velocidad	7 Circuito de coordinación y velocidad + Velocidad corta
Semana 2	
12 Circuito de coordinación y velocidad + Velocidad corta	14 Circuito de fuerza + Resistencia a la velocidad
Semana 3	
19 Circuito de fuerza + Resistencia a la velocidad	21 Circuito de coordinación y velocidad + Velocidad corta
Semana 4	
26 Circuito de coordinación y velocidad + Velocidad corta	28 Circuito de fuerza + Resistencia a la velocidad



Martes 05: 70-80'

20' calentamiento

- 15' trote (5' lento + 5' medios+ 5' rápidos)
- Estiramientos dinámicos.
- Movilidad y técnica sobre 30m (Skipping, Elevación talones, carrera lateral, etc.)
- 2x100m progresivos.

20' circuito de fuerza sin material

- 4x 30'' de trabajo 10'' recuperación entre ejercicios + 40'' entre bloques.
1. Sentadilla salto.
 2. Escalador.
 3. Puente de glúteo unilateral (si puedo apoyo solo el talón, 30'' por pierna)
 4. Flexiones.
 5. Zancadas alternas.
 6. Burpees.

15' series resistencia a la velocidad (ritmo controlado, recuperaciones escasas)

- 3x6x60m por debajo de 10'' recuperando 20'' entre series y 40'' entre bloques.

10' core

- 3x 30'' de trabajo 10'' recuperación.
1. Plancha antebrazos.
 2. Plancha lateral (30'' por lado)
 3. Dead bug (boca arriba, piernas a 90º, manos mirando al cielo, bajo mano piecontrario)

5' trote suave + estiramientos

Jueves 07: 70-80'

20' calentamiento

- 15' trote (5' lento + 5' medios+ 5' rápidos)
- Estiramientos dinámicos.
- Movilidad y técnica sobre 30m (Skipping, Elevación talones, carrera lateral, etc.)
- 2x100m progresivos.

20' Circuito de coordinación + velocidad de reacción

1. 6x Salidas a 20-30m realizando un ejercicio en la salida (skipping, saltitos, deespaldas, etc.) y reaccionar a la voz de salida.
 2. 6x Circuito de coordinación: siempre debe incluir carrera de espaldas, carrera en zigzag, carrera lateral y carrera rápida frontal.
- Ejemplo: Correr frontal hasta el primer cono, de espaldas hasta el segundo, seguimos con zigzag, carrera lateral derecha, carrera lateral izquierda y sprint final. El circuito debe hacerse a máxima velocidad. (Cambiar la orientación y colocación del circuito cada vez quetoque para no adaptarnos)

25-30' series de velocidad corta (rápidas con recuperaciones largas)

- 3x(6x40m) rápidos por debajo de los 6'' todos recuperando 1' entre series y 3' entre bloques.

5' trote suave + estiramientos.



Martes 12: 70-80'

20' calentamiento

- 15' trote (5' lento + 5' medios+ 5' rápidos)
- Estiramientos dinámicos.
- Movilidad y técnica sobre 30m (Skipping, Elevación talones, carrera lateral, etc.)
- 2x100m progresivos.

20' Circuito de coordinación + velocidad de reacción

1. 6x Salidas 6a 20-30m realizando un ejercicio en la salida (skipping, saltitos, deespaldas, etc.) y reaccionar a la voz de salida.
2. 6x Circuito de coordinación: siempre debe incluir carrera de espaldas, carrera en zigzag, carrera lateral y carrera rápida frontal.
- Ejemplo: Correr frontal hasta el primer cono, de espaldas hasta el segundo, seguimos con zigzag, carrera lateral derecha, carrera lateral izquierda y sprint final. El circuito debe hacerse a máxima velocidad. (Cambiar la orientación y colocación del circuito cada vez que toque para no adaptarnos)

30' Series de velocidad corta (rápidas con recuperaciones largas)

- 2x(6x60m) por debajo de 9'' recuperando 2' entre serie y 4' entre bloques.

5' trote suave + estiramientos.

Jueves 14: 70-80'

20' calentamiento

- 15' trote (5' lento + 5' medios+ 5' rápidos)
- Estiramientos dinámicos.
- Movilidad y técnica sobre 30m (Skipping, Elevación talones, carrera lateral, etc.)
- 2x100m progresivos.

20' circuito de fuerza sin material

- 4x30'' de trabajo + 10'' recuperación + 40'' entre bloques

 1. Split con salto.
 2. Spiderman en plancha (abriendo piernas por los lados)
 3. Excéntrico de isquiotibiales.
 4. Flexiones.
 5. Sentadilla lateral alternando.
 6. Burpees.

15' series resistencia a la velocidad (ritmo controlado, recuperaciones escasas)

- 3x6x80m por debajo de 13-14'' recuperando 30'' entre series y 1' entre bloques.

10' core : 3x 30'' de trabajo 10'' recuperación.

1. Plancha antebrazos.
2. Plancha lateral (30'' por lado)
3. Dead bug (boca arriba, piernas a 90º, manos mirando al cielo, bajo mano piecontrario)

5' trote suave + estiramientos



Martes 19: 70-80'

20' calentamiento

- 15' trote (5' lento + 5' medios+ 5' rápidos)
- Estiramientos dinámicos.
- Movilidad y técnica sobre 30m (Skipping, Elevación talones, carrera lateral, etc.)
- 2x100m progresivos.

20' circuito de fuerza sin material

- 4x 30'' de trabajo 10'' recuperación entre ejercicios + 40'' entre bloques.
1. Sentadilla salto.
 2. Escalador.
 3. Puente de glúteo unilateral (si puedo apoyo solo el talón, 30'' por pierna)
 4. Flexiones.
 5. Zancadas alternas.
 6. Burpees.

15' series resistencia a la velocidad (ritmo controlado, recuperaciones escasas)

- 3x4x100m a 16'' recuperando 30'' entre series y 1' entre bloques.

10' core

- 3x 30'' de trabajo 10'' recuperación.
1. Plancha antebrazos.
 2. Plancha lateral (30'' por lado)
 3. Dead bug (boca arriba, piernas a 90º, manos mirando al cielo, bajo mano piecontrario)

5' trote suave + estiramientos

Jueves 21: 70-80'

20' calentamiento

- 15' trote (5' lento + 5' medios+ 5' rápidos)
- Estiramientos dinámicos.
- Movilidad y técnica sobre 30m (Skipping, Elevación talones, carrera lateral, etc.)
- 2x100m progresivos.

20' Circuito de coordinación + velocidad de reacción

1. 6x Salidas a 20-30m realizando un ejercicio en la salida (skipping, saltitos, deespaldas, etc.) y reaccionar a la voz de salida.
 2. 6x Circuito de coordinación: siempre debe incluir carrera de espaldas, carrera en zigzag, carrera lateral y carrera rápida frontal.
- Ejemplo: Correr frontal hasta el primer cono, de espaldas hasta el segundo, seguimos con zigzag, carrera lateral derecha, carrera lateral izquierda y sprint final. El circuito debe hacerse a máxima velocidad. (Cambiar la orientación y colocación del circuito cada vez quetoque para no adaptarnos)

25-30' series de velocidad corta (rápidas con recuperaciones largas)

- 2x(4x80m) por debajo de 11'' recuperando 2' entre series y 4' entre bloques

5' trote sua + estiramientos.



Martes 26: 70-80'

20' calentamiento

- 15' trote (5' lento + 5' medios+ 5' rápidos)
- Estiramientos dinámicos.
- Movilidad y técnica sobre 30m (Skipping, Elevación talones, carrera lateral, etc.)
- 2x100m progresivos.

20' Circuito de coordinación + velocidad de reacción

1. 6x Salidas 6a 20-30m realizando un ejercicio en la salida (skipping, saltitos, deespaldas, etc.) y reaccionar a la voz de salida.
2. 6x Circuito de coordinación: siempre debe incluir carrera de espaldas, carrera en zigzag, carrera lateral y carrera rápida frontal.
- Ejemplo: Correr frontal hasta el primer cono, de espaldas hasta el segundo, seguimos con zigzag, carrera lateral derecha, carrera lateral izquierda y sprint final. El circuito debe hacerse a máxima velocidad. (Cambiar la orientación y colocación del circuito cada vez que toque para no adaptarnos)

30' Series de velocidad corta (rápidas con recuperaciones largas)

2x4x40 menos de 6'' + 4x60 a menos 9'' + 4x80m a menos de 11'' recuperando 1' entre series y 4' cuando cambiamos de distancia.

5' trote suave + estiramientos.

Jueves 28: 70-80'

20' calentamiento

- 15' trote (5' lento + 5' medios+ 5' rápidos)
- Estiramientos dinámicos.
- Movilidad y técnica sobre 30m (Skipping, Elevación talones, carrera lateral, etc.)
- 2x100m progresivos.

20' circuito de fuerza sin material

- 4x30'' de trabajo + 10'' recuperación + 40'' entre bloques
1. Split con salto.
 2. Spiderman en plancha (abriendo piernas por los lados)
 3. Excéntrico de isquiotibiales.
 4. Flexiones.
 5. Sentadilla lateral alternando.
 6. Burpees.

15' series resistencia a la velocidad (ritmo controlado, recuperaciones escasas)

3x6x100m a 16'' recup 30'' seg entre series y 1' entre bloques.

10' core : 3x 30'' de trabajo 10'' recuperación.

1. Plancha antebrazos.
2. Plancha lateral (30'' por lado)
3. Dead bug (boca arriba, piernas a 90°, manos mirando al cielo, bajo mano piecontrario)

5' trote suave + estiramientos



ENTRENAMIENTO ENFOCADO EN LA MEJORA DE LA VELOCIDAD (1h aprox)

Calentamiento 20':

- 10' trote.
- Estiramientos dinámicos.
- Técnica y movilidad (Skipping bajo y alto, elevación de talones) Hacerlos todos a una velocidad controlada y después repetirlos a máxima velocidad.
- 3x progresivos a 60m.
- 3x salidas explosivas a 30m.

Circuito 15': Ejercicios para mejorar la explosividad (Siempre deben realizarse a la máxima intensidad si no, no sirven para nada, Skipping aguantar los 10 segundos sin que decaiga el ritmo al máximo, las zancadas máxima amplitud y potencia y en gradas igual.

- 3x
 1. Skipping a máxima velocidad 4x10'' skp máx velocidad 10''rec
 2. 20 multisaltos en zancada
 3. 20 gradas a dos piernas

Series 25': 3x6x30m a máxima velocidad recup 1-3'

Core 10':

4x 30'' ejercicio 10'' recuperación entre ejercicios (recupero 30'' entre cada vuelta)

1. Plancha baja abro y cierro pies a los lados.
2. Escalador.
3. Dead bug (boca arriba, piernas a 90º, manos mirando al cielo, bajo mano piecontrario)

5' Trote suave + estiramientos.



ENTRENAMIENTO ENFOCADO MEJORA DE LA RESISTENCIA (1h aprox).

Calentamiento 15':

- 10' trote.
 - Estiramientos dinámicos.
 - Técnica y movilidad (Skipping bajo, skipping alto, elevación de talones)
- Hacerlos todos a una velocidad controlada y después repetirlos a máxima velocidad.
- 3x progresivos a 100m.

Elegir una de las dos opciones dependiendo del tiempo del que disponga para este entrenamiento extra:

1. Correr cambiando de ritmo 32':

1'-1'-2'-2'-3'-3'-4'-4'-3'-3'-2'-2'-1'-1'

1' lento 1' rápido 2' lento 2' rápido 3' lento 3' rápido 4' lento 4' rápido 3' lento 3' rápido 2' lento 2' rápido 1' lento 1' rápido

2. Correr cambiando de ritmo 18':

1'-1'-2'-2'-3'-3'-2'-2'-1'-1'

1' lento 1' rápido 2' lento 2' rápido 3' lento 3' rápido 2' lento 2' rápido 1' lento 1' rápido

Core 10':

4x 30'' ejercicio 10'' recuperación entre ejercicios (recupero 30'' entre cada vuelta)

1. Plancha baja abro y cierro pies a los lados.
2. Escalador.
3. Dead bug (boca arriba, piernas a 90º, manos mirando al cielo, bajo mano pie contrario)

5' Trote suave + estiramientos.