



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

PLANIFICACIÓN MENSUAL ARBITROS

OCTUBRE 2023

Alba García Carballo, Preparadora Física.



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

A continuación, se presenta la planificación de entrenamientos para el mes de octubre de 2023.

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 realizará la prueba **de YOYO o ARIET, o un fartlek**, a elección del entrenador. Con el objetivo de mejorar la resistencia.

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	
3 Circuito de fuerza YOYO / ARIET / FARTLEK	5 Circuito de coordinación y velocidad Velocidad
Semana 2	
10 Circuito de coordinación y velocidad Velocidad	12 Circuito de fuerza YOYO / ARIET / FARTLEK
Semana 3	
17 Circuito de fuerza YOYO / ARIET / FARTLEK	19 Circuito de coordinación y velocidad Velocidad
Semana 4	
24 Circuito de coordinación y velocidad Velocidad	26 Circuito de fuerza YOYO / ARIET / FARTLEK
Semana 5	
31 Circuito de fuerza YOYO / ARIET / FARTLEK	02/11 Circuito de coordinación y velocidad Velocidad

Alba García Carballo, Preparadora Física.



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

Martes 03: 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'-20' YOYO / ARIET / FARTETK

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 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.

30' Salidas de velocidad + multifrecuencia + multisaltos

- 5x salidas rápidas a 20m (buena colocación de salida, brazos, tronco, empujando)
- 5x multifrecuencia (en 100m colocar conos cada 20m, hacer tramos aumentando velocidad y otros disminuyendo)
- 10' de multisaltos en gradas/ césped.

25-30' series de velocidad

- 3x(5x30m) rápidos por debajo de los 5''-6'' todos recuperando 1' entre series y 3' entre bloques.

5' trote suave + estiramientos.



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

Martes 10: 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' Salidas de velocidad + multifrecuencia + multisaltos

- 6x salidas rápidas a 20m (buena colocación de salida, brazos, tronco, empujando)
- 4x multifrecuencia (en 100m colocar conos cada 20m, hacer tramos aumentando velocidad y otros disminuyendo)
- 10' de multisaltos en gradas/ césdep.

30' Series de velocidad corta

3x(6x40m) rápidos por debajo de los 6''-7'' todos recuperando 1' entre series y 3' entre bloques

5' trote suave + estiramientos.

Jueves 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 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' YOYO / ARIET / FARTLEK.

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



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

Martes 17: 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' YOYO / ARIET / FARTLEK

10' core

5' trote suave + estiramientos

Jueves 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' Salidas de velocidad + multifrecuencia + multisaltos

- 5x salidas rápidas a 20m (buena colocación de salida, brazos, tronco, empujando)
- 5x multifrecuencia (en 100m colocar conos cada 20m, hacer tramos aumentando velocidad y otros disminuyendo)
- 10' de multisaltos en gradas/ césdep

25-30' series de velocidad

- 3x (5x30m) rápidos por debajo de los 5''-6'' todos recuperando 1' entre series y 3' entre bloques.

5' trote suave + estiramientos.



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

Martes 24: 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' Salidas de velocidad + multifrecuencia + multisaltos

- 6x salidas rápidas a 20m (buena colocación de salida, brazos, tronco, empujando)
- 4x multifrecuencia (en 100m colocar conos cada 20m, hacer tramos aumentando velocidad y otros disminuyendo)
- 10' de multisaltos en gradas/ césped.

30' Series de velocidad

3x(6x40m) rápidos por debajo de los 6''-7'' todos recuperando 1' entre series y 3' entre bloques.

5' trote suave + estiramientos.

Jueves 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 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' YOYO / ARIET / FARTLEK

10' core

5' trote suave + estiramientos



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

Martes 31: 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' YOYO / ARIET / FARTLEK

10' core

5' trote suave + estiramientos

Jueves 02: 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' Salidas de velocidad + multifrecuencia + multisaltos

- 6x salidas rápidas a 20m (buena colocación de salida, brazos, tronco, empujando)
- 4x multifrecuencia (en 100m colocar conos cada 20m, hacer tramos aumentando velocidad y otros disminuyendo)
- 10' de multisaltos en gradas/ céseped.

25-30' series de velocidad corta

- 3x (5x30m) rápidos por debajo de los 5''-6'' todos recuperando 1' entre series y 3' entre bloques.

5' trote suave + estiramientos.



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

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.



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

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.



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

Alba García Carballo, Preparadora Física.