



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

PLANIFICACIÓN MENSUAL ARBITROS

NOVIEMBRE 2023

Alba García Carballo, Preparadora Física.



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

A continuación, se presenta la planificación de entrenamientos para el mes de noviembre 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 combinará con carrera** algunos días, mientras que otros se harán después del circuito de fuerza una de las pruebas de **Yoyo o Ariet**, a elección del entrenador. Con el objetivo de mejorar la resistencia.

Por otro lado, el día en el que realizaremos **coordinación y velocidad** junto con unas series a máxima velocidad de unos **30-40m**, pero con recuperaciones mayores enfocado en la mejora de la velocidad u otros días series de **100m**.

MARTES	JUEVES
Semana 1	
7 Circuito de fuerza <i>YOYO / ARIET / FARTLEK</i>	9 Coordinación + Velocidad de reacción <i>Series 30-40m</i>
Semana 2	
14 Coordinación + Velocidad de reacción <i>Series 100m</i>	16 Circuito de fuerza <i>combinado con carrera</i>
Semana 3	
21 Circuito de fuerza <i>YOYO / ARIET / FARTLEK</i>	23 Coordinación + Velocidad de reacción <i>Series 30-40m</i>
Semana 4	
28 Coordinación + Velocidad de reacción <i>Series 100m</i>	30 Circuito de fuerza <i>combinado con carrera</i>

Alba García Carballo, Preparadora Física.



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

Martes 07: 70-80'

25' calentamiento

- 15' trote (5' lento + 5' medios+ 5' rápidos)
- Estiramientos dinámicos.
- Movilidad y técnica sobre 30m (Skipping, Elevación talones, carrera lateral, etc.)
- 4x100m 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

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 09: 70-80'

25' calentamiento

- 15' trote (5' lento + 5' medios+ 5' rápidos)
- Estiramientos dinámicos.
- Movilidad y técnica sobre 30m (Skipping, Elevación talones, carrera lateral, etc.)
- 4x100m progresivos.

20' Circuito de coordinación + velocidad de reacción

- **El espejo** (en grupos de 3) 1 minuto por compañero (todos los demás deben imitar lo que haga el compañero, pudiendo incluir skipping, carrera lateral, saltos, etc.)
- **La esquina** (en grupos de 3): 1 minuto por compañero (deben realizar lo mismo que en el espejo, pero en este caso 2 de los compañeros deben de estar situados en las líneas de cualquier esquina (azules) y otro compañero dentro de la esquina (naranja) realizando movimientos y estos seguirles sobre la línea.



- **6x Salidas a 20-30m** realizando un ejercicio en la salida (skipping, saltitos, de espaldas, etc.) y reaccionar a la voz de salida.

20' Velocidad

- **5x multifrecuencia** (en 100m colocar conos cada 20m, hacer tramos aumentando velocidad y otros disminuyendo)
- **2x (5x 30-40m)** rápidos recuperando 1' entre series y 3' entre bloques

5-10' Core

5' trote suave + estiramientos.



Martes 14: 70-80'

25' calentamiento

- 15' trote (5' lento + 5' medios+ 5' rápidos)
- Estiramientos dinámicos.
- Movilidad y técnica sobre 30m (Skipping, Elevación talones, carrera lateral, etc.)
- 4x100m progresivos.

20' Circuito de coordinación + velocidad de reacción

- **El espejo** (en grupos de 3) 1 minuto por compañero (todos los demás deben imitar lo que haga el compañero, pudiendo incluir skipping, carrera lateral, saltos, etc.)
- **La esquina** (en grupos de 3): 1 minuto por compañero (deben realizar lo mismo que en el espejo, pero en este caso 2 de los compañeros deben estar situados en las líneas de cualquier esquina (azules) y otro compañero dentro de la esquina (naranja) realizando movimientos y estos seguirles sobre la línea.



- **6x Salidas a 20-30m** realizando un ejercicio en la salida (skipping, saltitos, de espaldas, etc.) y reaccionar a la voz de salida.

20' Series de 100M

10x100m a 15'' (recuperando 30'')

5-10' core

5' trote suave + estiramientos.

Jueves 16: 70-80'

25' calentamiento

- 15' trote (5' lento + 5' medios+ 5' rápidos)
- Estiramientos dinámicos.
- Movilidad y técnica sobre 30m (Skipping, Elevación talones, carrera lateral, etc.)
- 4x100m progresivos.

30' circuito de fuerza sin material + carrera

- Se realizará una vuelta al circuito de fuerza y después de esta, un tramo de carrera de 200m a velocidad de 15'' cada 100m aproximadamente, a medida que hacemos una vuelta más al circuito de fuerza añadimos 200m de carrera. Es decir, realizaremos una vuelta seguido de 200m, otra vuelta, 400m y así sucesivamente añadiendo 200m después de cada vuelta del circuito de fuerza hasta llegar a la cuarta donde después de esta recorreremos 800m.
- **4 vueltas x 15 repeticiones:**
 - Sentadilla salto
 - Flexiones
 - Puente glúteo unilateral 15/lado
 - Plancha toco hombro contrario 15/lado
 - Zancadas 15/pierna
 - + Carrera 200m/ 400m/ 600m/ 800m.


1. Vuelta 1 de fuerza → 200m (2campos)
2. Vuelta 2 de fuerza → 400m (4campos)
3. Vuelta 3 de fuerza → 600m (6campos)
4. Vuelta 4 de fuerza → 800m (8campos)

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



<p>Martes 21: 70-80'</p> <p style="text-align: center;"><u>25' calentamiento</u></p> <p>- 15' trote (5' lento + 5' medios+ 5' rápidos) - Estiramientos dinámicos. - Movilidad y técnica sobre 30m (Skipping, Elevación talones, carrera lateral, etc.) - 4x100m progresivos.</p> <p style="text-align: center;"><u>20' circuito de fuerza sin material</u></p> <p>- 4x 30'' de trabajo 10'' recuperación entre ejercicios + 40'' entre bloques.</p> <ol style="list-style-type: none">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. <p style="text-align: center;"><u>15' YOYO / ARIET</u> <u>10' core</u></p> <p>3x 30'' de trabajo 10'' recuperación.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Plancha antebrazos.2. Plancha lateral (30'' por lado)3. Dead bug (boca arriba, piernas a 90º, manos mirando al cielo, bajo mano piecontrario) <p style="text-align: center;"><u>5' trote suave + estiramientos</u></p>	<p>Jueves 23: 70-80'</p> <p style="text-align: center;"><u>25' calentamiento</u></p> <p>- 15' trote (5' lento + 5' medios+ 5' rápidos) - Estiramientos dinámicos. - Movilidad y técnica sobre 30m (Skipping, Elevación talones, carrera lateral, etc.) - 4x100m progresivos.</p> <p style="text-align: center;"><u>20' Circuito de coordinación + velocidad de reacción</u></p> <ul style="list-style-type: none">• El espejo (en grupos de 3) 1 minuto por compañero (todos los demás deben imitar lo que haga el compañero, pudiendo incluir skipping, carrera lateral, saltos, etc.)• La esquina (en grupos de 3): 1 minuto por compañero (deben realizar lo mismo que en el espejo, pero en este caso 2 de los compañeros deben de estar situados en las líneas de cualquier esquina (azules) y otro compañero dentro de la esquina (naranja) realizando movimientos y estos seguirles sobre la línea. <div style="text-align: center;"></div> <ul style="list-style-type: none">• 6x Salidas a 20-30m realizando un ejercicio en la salida (skipping, saltitos, de espaldas, etc.) y reaccionar a la voz de salida. <p style="text-align: center;"><u>20' Velocidad</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 5x multifrecuencia (en 100m colocar conos cada 20m, hacer tramos aumentando velocidad y otros disminuyendo)• 2x (5x 30-40m) rápidos recuperando 1' entre series y 3' entre bloques <p style="text-align: center;"><u>5-10' Core</u> <u>5' trote suave + estiramientos.</u></p>



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

Martes 28: 70-80'

25' calentamiento

- 15' trote (5' lento + 5' medios+ 5' rápidos)
- Estiramientos dinámicos.
- Movilidad y técnica sobre 30m (Skipping, Elevación talones, carrera lateral, etc.)
- 4x100m progresivos.

20' Circuito de coordinación + velocidad de reacción

- **El espejo** (en grupos de 3) 1 minuto por compañero (todos los demás deben imitar lo que haga el compañero, pudiendo incluir skipping, carrera lateral, saltos, etc.)
- **La esquina** (en grupos de 3): 1 minuto por compañero (deben realizar lo mismo que en el espejo, pero en este caso 2 de los compañeros deben de estar situados en las líneas de cualquier esquina (azules) y otro compañero dentro de la esquina (naranja) realizando movimientos y estos seguirles sobre la línea.



Jueves 30: 70-80'

25' calentamiento

- 15' trote (5' lento + 5' medios+ 5' rápidos)
- Estiramientos dinámicos.
- Movilidad y técnica sobre 30m (Skipping, Elevación talones, carrera lateral, etc.)
- 4x100m progresivos.

30' circuito de fuerza sin material + carrera

- Se realizará una vuelta al circuito de fuerza y después de esta, un tramo de carrera de 200m a velocidad de 15'' cada 100m aproximadamente, a medida que hacemos una vuelta más al circuito de fuerza añadimos 200m de carrera. Es decir, realizaremos una vuelta seguido de 200m, otra vuelta, 400m y así sucesivamente añadiendo 200m después de cada vuelta del circuito de fuerza hasta llegar a la cuarta donde después de esta recorreremos 800m.
- **4 vueltas x 15 repeticiones:**
 - Sentadilla salto
 - Flexiones
 - Puente glúteo unilateral 15/lado
 - Plancha toco hombro contrario 15/lado
 - Zancadas 15/pierna
 - + Carrera 200m/ 400m/ 600m/ 800m.
 1. Vuelta 1 de fuerza → 200m (2campos)
 2. Vuelta 2 de fuerza → 400m (4campos)
 3. Vuelta 3 de fuerza → 600m (6campos)
 4. Vuelta 4 de fuerza → 800m (8campos)

Alba García Carballo, Preparadora Física.



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

- **6x Salidas a 20-30m** realizando un ejercicio en la salida (skipping, saltitos, de espaldas, etc.) y reaccionar a la voz de salida.

20' Series de 100M

10x100m a 15'' (recuperando 30'')

5-10' core

5' trote suave + estiramientos.

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

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



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

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'



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

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.