



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

PLANIFICACIÓN MENSUAL ARBITROS

DICIEMBRE 2023

Alba García Carballo, Preparadora Física.



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

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

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

En este mes incorporamos, por un lado, los días 'en verde', que son días en los que en entrenamiento está enfocado en la resistencia, el martes 5 y el martes 19, en el que se realizarán un circuito de fuerza seguido de unas series en pirámide, ya que la mayoría vienen de descansar el lunes y se puede hacer un entrenamiento más demandante ese día, y por otro, los jueves 14 y 28, en el que se realizarán cambios de ritmo sin circuito de fuerza. Por último, los días 'en rosa' seguirán enfocados en la mejora de la coordinación y la velocidad de reacción.

MARTES	JUEVES
Semana 1	
5 Circuito de fuerza Series de resistencia a la velocidad (PIRÁMIDE)	7 Coordinación + Velocidad de reacción <i>Series 30-40m</i>
Semana 2	
12 Coordinación + Velocidad de reacción <i>Series 100m</i>	14 Cambios de ritmo 32 min
Semana 3	
19 Circuito de fuerza Series de resistencia a la velocidad (PIRÁMIDE)	21 Coordinación + Velocidad de reacción <i>Series 30-40m</i>
Semana 4	
26 Coordinación + Velocidad de reacción <i>Series 100m</i>	28 Cambios de ritmo 32 min

Alba García Carballo, Preparadora Física.



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

Martes 05: 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' series resistencia a la velocidad

PIRÁMIDE (ritmo controlado, recuperaciones escasas)

- 100m + 200m + 300m + 400m + 300m + 200m + 100m

(Recuperación entre series: 100m caminando)

RITMOS: 100m 15'' / 200m 32'' / 300m 48-50'' / 400m 1'05-07''

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'

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.



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

Martes 12: 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' Series de 100M

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

5-10' core

5' trote suave + estiramientos.

Jueves 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.

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

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 19: 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' series resistencia a la velocidad</u></p> <p style="text-align: center;"><u>PIRÁMIDE</u> (ritmo controlado, recuperaciones escasas) - 100m + 200m + 300m + 400m + 300m + 200m + 100m (Recuperación entre series: 100m caminando) RITMOS: 100m 15'' / 200m 32'' / 300m 48-50'' / 400m 1'05-07''</p> <p style="text-align: center;"><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 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 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.  <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 26: 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' Series de 100M

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

5-10' core

5' trote suave + estiramientos.

Jueves 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.

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

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

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

Alba García Carballo, Preparadora Física.