



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

PLANIFICACIÓN MENSUAL ARBITROS

ENERO 2024

Alba García Carballo, Preparadora Física.



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

A continuación, se presenta la planificación de entrenamientos para el mes de enero de 2024.

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 9 y el martes 23, en el que se realizarán un circuito de fuerza seguido de unas series en pirámide, y por otro, los jueves 18 y 1 de febrero, en el que se realizarán cambios de ritmo sin circuito de fuerza. Por último, los días ‘en rosa’ enfocados en la mejora de la coordinación y series de 100 o velocidad dependiendo del día.

MARTES	JUEVES
Semana 1	
9 Circuito de fuerza Series de resistencia a la velocidad (PIRÁMIDE)	11 Multisaltos + Velocidad corta
Semana 2	
16 Coordinación + Series 100m aumentando distancia	18 Cambios de ritmo 32 min
Semana 3	
23 Circuito de fuerza Series de resistencia a la velocidad (PIRÁMIDE)	25 Multisaltos + Velocidad corta
Semana 4	
30 Coordinación + Series 100m aumentando distancia	01/02 Cambios de ritmo 32 min

Alba García Carballo, Preparadora Física.



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

Martes 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 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 11: 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' Multisaltos

- En gradas / con vallas / en césped. (ir alternando cada semana)

- **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

- Planchas, abdominales, etc

5' trote suave + estiramientos.



Martes 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.

20' Circuito de coordinación + salidas a 20-30m

- **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)

- **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 o un largo del campo aumentando distancia

- Se realizarán las siguientes series en el siguiente orden:

- 100m (1 campo) recupero 30"
- 200m (2 campos) recupero 1'
- 300m (3 campos) recupero 1'30'
- 400m (4 campos) recupero 2'
- 500m (5 campos) fin

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

5-10' core

5' trote suave + estiramientos.

Jueves 18: 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 pie contrario)

5' trote suave + estiramientos



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

Martes 23: 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 25: 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' Multisaltos

- En gradas / con vallas / en césped. (ir alternando cada semana)

- **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

- Planchas, abdominales, etc

5' trote suave + estiramientos.



Martes 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.

20' Circuito de coordinación + salidas a 20-30m

- **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)

- **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 o un largo del campo aumentando distancia

- Se realizarán las siguientes series en el siguiente orden:

- 100m (1 campo) recupero 30"
- 200m (2 campos) recupero 1'
- 300m (3 campos) recupero 1'30'
- 400m (4 campos) recupero 2'
- 500m (5 campos) fin

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

5-10' core

5' trote suave + estiramientos.

Jueves 01/02: 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)



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

5' Trote suave + estiramientos.

Alba García Carballo, Preparadora Física.