



# **PLANIFICACIÓN MENSUAL ARBITROS**

## **FEBRERO 2024**

Alba García Carballo, Preparadora Física.



**FIFT**  
COMITÉ TÉCNICO  
DE ARBITROS

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

Por un lado, tenemos los días 'en verde', que son días en los que en entrenamiento está enfocado en la resistencia, el martes 6 y el martes 20, en el que se realizará un circuito de fuerza sin material seguido de diagonales, y por otro, los jueves 15 y 29 de febrero, en los que después del circuito de fuerza, se realizarán series de 100m o rectas. Por último, los días 'en rosa' enfocados en la mejora de la coordinación y velocidad.

MARTES	JUEVES
<b>Semana 1</b>	
<b>6</b> Circuito de fuerza DIAGONALES	<b>8</b> Multisaltos + Velocidad corta
<b>Semana 2</b>	
<b>13 (FESTIVO CARNAVAL)</b> Coordinación + Series 100m aumentando distancia	<b>15</b> Circuito de fuerza RECTAS 100M
<b>Semana 3</b>	
<b>20</b> Circuito de fuerza DIAGONALES	<b>22</b> Multisaltos + Velocidad corta
<b>Semana 4</b>	
<b>27</b> Coordinación + Series 100m aumentando distancia	<b>29</b> Circuito de fuerza RECTAS 100M

Alba García Carballo, Preparadora Física.



**FIFT**  
COMITÉ TÉCNICO  
DE ARBITROS

**Martes 06: 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 + 30'' entre bloques.



**DIAGONALES**

- 20xdiagonal al campo

Las diagonales se hacen a un ritmo del 70% y la recuperación es trotando hasta la otra esquina para empezar la siguiente diagonal.

**5-10' 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 08: 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)
- **3x (5x 30-40m)** rápidos recuperando 1' entre series y 3' entre bloques

**5-10' Core**

- Planchas, abdominales, etc

**5' trote suave + estiramientos.**



**FIFT**  
COMITÉ TÉCNICO  
DE ARBITROS

### Martes 13: 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 15: 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 + 30" entre bloques.



#### RECTAS 100M

- 20x100m
- Las rectas se hacen a un ritmo del 70% y la recuperación es en tiempo el doble del tiempo de la serie. Si lo hacen el 18-20" recuperan 30-40".

#### 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 20: 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 + 30'' entre bloques.



#### DIAGONALES

- 20xdiagonal al campo

Las diagonales se hacen a un ritmo del 70% y la recuperación es a trote hasta la otra esquina para empezar la siguiente diagonal.

#### 5-10' 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 22: 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)
- **3x (5x 30-40m)** rápidos recuperando 1' entre series y 3' entre bloques

#### 5-10' Core

- Planchas, abdominales, etc

#### 5' trote suave + estiramientos.



**Martes 27: 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 29: 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 + 30" entre bloques.



**RECTAS 100M**

- 20x100m

Las rectas se hacen a un ritmo del 70% y la recuperación es en tiempo el doble del tiempo de la serie. Si lo hacen el 18-20" recuperan 30-40".

**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.