



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

PLANIFICACIÓN MENSUAL

MARZO 2024

Alba García Carballo, Preparadora Física.



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

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

Dado que este mes tendremos de por medio las pruebas físicas, las dos primeras semanas haremos un simulacro de dichas pruebas para practicarlas y que vayan más seguros y preparados a estas.

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 azul', que son días en los que en entrenamiento está enfocado al simulacro de las pruebas físicas. Por otro lado 'en verde' los jueves siguientes, 14, 21 y 28, en el que se realizará un circuito de fuerza sin material seguido de series de 60, 80 o 100 metros. Por último, los días 'en rosa' enfocados en la mejora de la velocidad.

MARTES	JUEVES
Semana 1	
5 Simulacro pruebas físicas	7 Simulacro pruebas físicas
Semana 2	
12 Simulacro pruebas físicas	14 Circuito de fuerza Series de 60m Core
Semana 3	
19 Multisaltos Velocidad corta	21 Circuito de fuerza Series de 80m Core
Semana 4	
26 Multisaltos Velocidad corta	28 (JUEVES SANTO) Circuito de fuerza Series de 100m Core

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.

Simulacro de pruebas físicas

YO-YO / ARIET
6X40m / 5X30m

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 pie contrario)

10' 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.

Simulacro de pruebas físicas

YO-YO / ARIET
6X40m / 5X30m

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 pie contrario)

10' 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.

Simulacro de pruebas físicas

YO-YO / ARIET
6X40m / 5X30m

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 pie contrario)

10' trote suave + estiramientos

Jueves 14: 70'

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.



15' series resistencia a la velocidad (ritmo controlado, recuperaciones escasas)

- 3x6x60m por debajo de 10'' recuperando 20'' entre series y 40'' entre bloques.

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 19: 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.

Jueves 21: 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.



15' series resistencia a la velocidad (ritmo controlado, recuperaciones escasas)

3x6x80m por debajo de 13-14'' recuperando 30'' entre series y 1' entre bloques.

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



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' 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.

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.

20' circuito de fuerza sin material

- 4x 30'' de trabajo 10'' recuperación entre ejercicios + 30'' entre bloques.



15' series resistencia a la velocidad (ritmo controlado, recuperaciones escasas)

- 3x4x100m a 16'' recuperando 30'' entre series y 1' entre bloques.

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.