



PLANIFICACIÓN MENSUAL

MAYO + primera semana de JUNIO 2024

Alba García Carballo, Preparadora Física.

A continuación, se presenta la planificación de entrenamientos para el mes de mayo de 2024, además de la primera semana de junio.

En estos meses habrá algunas pruebas físicas. Por lo tanto, desde la primera semana de mayo, realizaremos algunos simulacros de dichas pruebas para que todos puedan ir preparados.

Al final de la planificación hay un entrenamiento de mejora de la velocidad y otro de mejora de la resistencia por si alguna persona no pudiera acudir al entrenamiento o quisiera añadirlo como entrenamiento extra.

MARTES	JUEVES
Semana 1	
7 Circuito de fuerza + Series de 100m	9 Simulacro pruebas físicas
Semana 2	
14 Velocidad + Cuestas	16 Circuito de fuerza + Series de 80m
Semana 3	
21 Simulacro pruebas físicas	23 Circuito de fuerza + Series de 60m
Semana 4	
28 Simulacro de pruebas físicas	30 (Festivo día de canarias) Velocidad + Cuestas
Semana 5	
04/06 Circuito de fuerza + rectas 100m	06/06 Entrenamiento suave pre-pruebas



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

Martes 07/05: 70-80'

CIRCUITO DE FUERZA + SERIES 100M

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.

10' core : 3x 30'' de trabajo 10'' recuperación de ejercicios de core

15' trote suave + estiramientos

Jueves 09/05: 70-80'

SIMULACRO DE PRUEBAS FÍSICAS

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 14/05: 70-80'

VELOCIDAD Y CUESTAS

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 de cuestas)**

5-10' Core

- Planchas, abdominales, etc

5' trote suave + estiramientos.

Jueves 16/05: 70'

CIRCUITO DE FUERZA + SERIES 80M

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
- **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 21/05: 70-80'

SIMULACRO DE PRUEBAS FÍSICAS

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 23/05: 70-80'

CIRCUITO DE FUERZA + SERIES 60M

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

5-10' core

5' trote suave + estiramientos



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

Martes 28/05: 70-80'

SIMULACRO DE PRUEBAS FÍSICAS

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 30/05: 70-80'

VELOCIDAD Y CUESTAS

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 de cuestas)**

5-10' Core

- Planchas, abdominales, etc

5' trote suave + estiramientos.



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

Martes 04/06: 60'

CIRCUITO DE FUERZA + SERIES 100M

Este día haremos un entrenamiento más corto ya que se acercan las pruebas y no queremos sobrecargar.

25' calentamiento

- 10' trote (5' lento + 5' medios)
- Estiramientos dinámicos.
- Movilidad y técnica sobre 30m (Skipping, Elevación talones, carrera lateral, etc.)
- 2x100m progresivos.

15' circuito de fuerza sin material

- 2x 30'' de trabajo 10'' recuperación entre ejercicios + 30'' entre bloques.



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

- 4x100m a 16'' recuperando 30'' entre series.

10' core : 2x 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 06/06: 60'

Este día haremos un entrenamiento más corto ya que se acercan las pruebas y no queremos sobrecargar.

25' calentamiento

- 15' trote (5' lento + 5' medios+ 5' rápidos)
- Estiramientos dinámicos.
- Movilidad y técnica sobre 30m (Skipping, Elevación talones, carrera lateral, etc.)
- 3x progresivos.

Rectas o diagonales a un ritmo controlado

7x 100m ritmo (recuperando la vuelta de 100m a trote)

5-10' Core

- Planchas, abdominales, etc

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

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'

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.