



PLANIFICACIÓN MENSUAL

OCTUBRE 2024

Alba García Carballo, Preparadora Física.



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

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

La distribución de los entrenamientos, como puede verse aquí mostrada en el calendario es bastante sencilla.

Los martes trabajaremos de forma alterna circuito de coordinación + fartlek y otro martes ejercicios de velocidad de reacción + series en pirámide.

Por otro lado, los jueves se trabajará en primer lugar la fuerza y en segundo lugar rectas en el campo. Hay 2 ejemplos de circuito de fuerza que irán alternándose para mayor variedad. Los dos circuitos están planteados para que puedan realizarse sin material, ya que no en todos los campos se cuenta con este. En todo caso, si hubiera la posibilidad de trabajar con material, podemos incluirlo cambiando alguno de los ejercicios con alguno con material.

MARTES	JUEVES
Semana 1	
1 Circuito de coordinación Fartlek 32min	3 Circuito de fuerza 1 RECTAS 100M
Semana 2	
8 Ejercicios velocidad de reacción Series de resistencia a la velocidad (PIRÁMIDE)	10 Circuito de fuerza 2 RECTAS 100M
Semana 3	
15 Circuito de coordinación Fartlek 32min	17 Circuito de fuerza 1 RECTAS 100M
Semana 4	
22 Ejercicios velocidad de reacción Series de resistencia a la velocidad (PIRÁMIDE)	24 Circuito de fuerza 2 RECTAS 100M
Semana 5	
29 Circuito de coordinación Fartlek 32min	31 Circuito de fuerza 1 RECTAS 100M

Alba García Carballo, Preparadora Física.



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

MARTES 01, 15 y 29 OCTUBRE:

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.

- **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 quetoque para no adaptarnos)

FARTLEK 32MIN (TIPO PIRÁMIDE)

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

5-10' DE 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 03,17 y 31 OCTUBRE:

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.

CIRCUITO DE FUERZA 1

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



RECTAS DE 100M

- **20x100m = 2000m**

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''.

5' TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

MARTES 08 y 22 OCTUBRE:

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.

- **6x Salidas a 20-30m** realizando un ejercicio en la salida (skipping, saltitos, de espaldas, etc.) y reaccionar a la voz de salida.

SERIES DE RESISTENCIA A LA VELOCIDAD

PIRÁMIDE

100m/1 campo + 200m/2 campos + 300m/3 campos
+ 400m/4campos + 300m/3 campos + 200m/2 campos + 100m/1 campo
(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 pie contrario)

5' trote suave + estiramientos.

JUEVES 10 y 24 OCTUBRE:

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.

CIRCUITO DE FUERZA 2

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



RECTAS 100M

- **20x100m = 2000m**
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".

5' trote suave + estiramientos



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

Alba García Carballo, Preparadora Física.