



**FIFT**  
COMITÉ TÉCNICO  
DE ARBITROS

# **PLANIFICACIÓN MENSUAL**

## **NOVIEMBRE-DICIEMBRE 2024**

Alba García Carballo, Preparadora Física.

A continuación, se presenta la planificación de entrenamientos para el mes de **Noviembre y Diciembre de 2024** hasta el comienzo de las navidades.

Durante las próximas 7 semanas los entrenamientos serán enfocados, al igual que en el mes de octubre en mejorar las condiciones físicas de los árbitros para en enero, centrarnos al 100% en la práctica de las pruebas físicas de cara a Febrero, mes en el que se realizarán.

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

Los **martes** trabajaremos de forma alterna **Multisaltos + Rectas de 100m** y otro martes **Velocidad**.

Por otro lado, los **jueves** se trabajará en primer lugar la **Fuerza** y en segundo lugar **Diagonales o Fartlek**. 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.

NOVIEMBRE	
<b>Martes 05:</b> Gradadas/Multisaltos + Rectas de 100m	<b>Jueves 07:</b> Fuerza1 + Diagonales
<b>Martes 12:</b> Velocidad/Multifrecuencia + Velocidad	<b>Jueves 14:</b> Fuerza2 + Fartlek 32min
<b>Martes 19:</b> Gradadas/Multisaltos + Rectas de 100m	<b>Jueves 21:</b> Fuerza1 + Diagonales
<b>Martes 26:</b> Velocidad/Multifrecuencia + Velocidad	<b>Jueves 28:</b> Fuerza2 + Fartlek 32min
DICIEMBRE	
<b>Martes 03:</b> Gradadas/Multisaltos + Rectas de 100m	<b>Jueves 05:</b> Fuerza1 + Diagonales
<b>Martes 10:</b> Velocidad/Multifrecuencia + Velocidad	<b>Jueves 12:</b> Fuerza2 + Fartlek 32min
<b>Martes 17:</b> Gradadas/Multisaltos + Rectas de 100m	<b>Jueves 19:</b> Fuerza1 + Diagonales



**FIFT**  
COMITÉ TÉCNICO  
DE ARBITROS

**MARTES 05 y 19 de noviembre / 03 y 17 de diciembre:**

**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**

- Ir alternando cada semana dependiendo del material del que se disponga en cada campo.

Ejemplos: Pata coja, saltos verticales, en gradas, con vallas, a cajón, rebotes en el lugar, saltos con rodilla al pecho, rebotes laterales "esquí sobre hielo", con conos etc.

**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''.

**5-10' 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 07 y 21 de noviembre / 05 y 19 de diciembre:**

**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.**



**DIAGONALES**

**12 DIAGONALES:** La diagonal a un ritmo de 70-80% y la recuperación en el ancho del campo a trote.

**5' TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS**



**FIFT**  
COMITÉ TÉCNICO  
DE ARBITROS

### MARTES 12 y 26 de noviembre / 10 de diciembre:

#### 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.

1. **El espejo (en grupos de 3)** 1 min por compañero (todos los demás deben imitar lo que haga el compañero, pudiendo incluir skipping, carrera lateral, saltos, etc.)
2. **La esquina (en grupos de 3):** 1 min por compañero (deben realizar lo mismo que en el espejo, pero en este caso 2 de los compañeros deben de estar situados en las líneas de cualquier esquina (azules) y otro compañero dentro de la esquina (naranja) realizando movimientos y estos seguirles sobre la línea.



3. **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
4. **5x multifrecuencia** (en 100m colocar conos cada 20m, hacer tramos aumentando velocidad y otros disminuyendo)
5. **2x (5x 30-40m)** rápidos recuperando 1' entre series y 3' entre bloques

#### 10' CORE 3x 30'' DE TRABAJO 10'' RECUPERACIÓN

10' trote suave 'para soltar' + estiramientos.

### JUEVES 14 y 28 de noviembre / 12 de diciembre:

#### 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.**



#### 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' trote suave + estiramientos



**FIFT**  
COMITÉ TÉCNICO  
DE ARBITROS

Alba García Carballo, Preparadora Física.