



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

PLANIFICACIÓN MENSUAL

ENERO-FEBRERO 2025

Alba García Carballo, Preparadora Física.



A continuación, se presenta la planificación de entrenamientos para los meses de **Enero y Febrero de 2025**

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

Habrà una semana en la que los martes se trabajará coordinación y velocidad y esa semana, el jueves se hará el circuito de fuerza 1 con una de las dos pruebas de resistencia a elegir, Yoyo o Ariet.

Por otro lado, la semana siguiente se trabajará el martes series de entre 100 y 400 metros para los jueves hacer el circuito de fuerza 2 y la prueba de velocidad.

De esta manera, todas las semanas tocaremos tanto la fuerza, como la velocidad y la resistencia a la vez que nos iremos preparando las pruebas físicas.

Cuando nos encontremos en la semana en la que se vayan a realizar las pruebas físicas, esa semana el entrenamiento debe adaptarse y ser más suave para no ir sobrecargados.

ENERO	
Martes 07: Coordinación + Velocidad	Jueves 09: Fuerza1 + Yoyo/Ariet
Martes 14: Series en pirámide 100-400	Jueves 16: Fuerza2 + 6x40/5x30
Martes 21: Coordinación + Velocidad	Jueves 23: Fuerza1 + Yoyo/Ariet
Martes 28: Series en pirámide 100-400	Jueves 30: Fuerza2 + 6x40/5x30
FEBRERO	
Martes 04: Coordinación + Velocidad	Jueves 06: Fuerza1 + Yoyo/Ariet
Martes 11: Series en pirámide 100-400	Jueves 13: Fuerza2 + 6x40/5x30
Martes 18: Coordinación + Velocidad	Jueves 20: Fuerza1 + Yoyo/Ariet
Martes 25: Series en pirámide 100-400	Jueves 27: Fuerza2 + 6x40/5x30

Alba García Carballo, Preparadora Física.



MARTES 07 y 21 de enero / 04 y 18 de febrero:

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.
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

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 09 y 23 de enero / 06 y 20 de febrero:

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.**



YOYO/ARIET

5' TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

MARTES 14 y 28 de enero / 11 y 25 de febrero:

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.

PIRÁMIDE (ritmo controlado, recuperaciones escasas)

- 100m (1 campo)
- 200m (2 campos)
- 300m (3 campos)
- 400m (4 campos)
- 300m (3 campos)
- 200m (2 campos)
- 100m (1 campo)

RECUPERACIÓN ENTRE SERIES: 1min – 1min30"

RITMOS: 100m 15" / 200m 32" / 300m 48-50" / 400m 1'05-07

5' 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)

10' trote suave 'para soltar' + estiramientos.

JUEVES 16 y 30 de enero / 13 y 27 de febrero:

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.**



- **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

6X40 / 5X30

5' trote suave + estiramientos



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

Alba García Carballo, Preparadora Física.