



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

PLANIFICACIÓN MENSUAL

MARZO 2025

A continuación, se presenta la planificación de entrenamientos para el mes de **Marzo de 2025**. En la planificación de este mes, dado que nos encontramos en un mes en el que hay pruebas físicas de por medio además de una semana de carnavales... A todos nos interesa llegar preparados a dichas pruebas, así que nos centraremos en trabajar las pruebas en específico, haciendo un día en semana de velocidad que serán los martes, y otro día enfocado en el Yo-Yo o Ariet, los jueves.

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.

Alba García Carballo, Preparadora Física.



MARTES	JUEVES
<p style="text-align: center;"><u>CALENTAMIENTO</u></p> <p>- 12' trote (6' lento + 6' rápidos) - Estiramientos dinámicos apoyados en una pared / barandilla - Movilidad y técnica sobre 30m (Skipping, Elevación talones, carrera lateral, etc.) - 4x100m progresivos.</p> <p style="text-align: center;"><u>MULTISALTOS</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Saltar con ambos pies juntos, utilizando el impulso de los tobillos.• Realizar saltos diagonales sobre dos líneas, ya sea con ambos pies juntos o con un solo pie.• Sobre una sola línea, alternar dos saltos con el pie derecho y luego dos con el izquierdo.• Sobre una sola línea, alternar en este orden: dos saltos con la izquierda, dos con la derecha, dos con la izquierda, tres con la derecha, dos con la izquierda, cuatro con la derecha...• Elevar las rodillas al pecho, intercalando un pequeño bote entre cada salto.• Partiendo desde la posición de cuclillas, impulsarse en un salto y llevar las rodillas al pecho. <p style="text-align: center;"><u>VELOCIDAD</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. 4x Salidas a 20-30m realizando un ejercicio en la salida (skipping, saltitos, de espaldas, etc.) y reaccionar a la voz de salida.2. 4x multifrecuencia (en 100m colocar conos cada 20m, hacer tramos aumentando velocidad y otros disminuyendo)3. 4x Salidas a 10m para practicar la salida que vamos a hacer en las pruebas4. 2x (4x 30-40m) rápidos recuperando 1' entre series y 3' entre bloques <p style="text-align: center;"><u>CORE</u></p> <p>3x 30'' de trabajo 10'' recuperación.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Plancha antebrazos.2. Elevación de piernas <p style="text-align: center;"><u>5' TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>CALENTAMIENTO</u></p> <p>- 12' trote (6' lento + 6' rápidos) - Estiramientos dinámicos apoyados en una pared / barandilla - Movilidad y técnica sobre 30m (Skipping, Elevación talones, carrera lateral, etc.) - 4x100m progresivos.</p> <p style="text-align: center;"><u>CIRCUITO SIN MATERIAL</u> <u>Se harán 4 vueltas y en cada vuelta vamos bajando las repeticiones</u> <u>15-12-10-8</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Sentadilla salto2. Flexiones3. Sentadilla búlgara (el compañero agarra el pie de atrás) las repeticiones son con cada pierna4. Sit-ups (abdominales)5. Plancha con antebrazos isométrica <p style="text-align: center;">2min de descanso después de cada vuelta</p> <p style="text-align: center;"><u>YOYO/ARIET</u></p> <p style="text-align: center;"><u>5' TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS</u></p>