

PLANIFICACIÓN MENSUAL

MARZO 2026

A continuación, se presenta la planificación para las próximas semanas del mes de Marzo (martes y jueves). Cada sesión tiene una duración aproximada de noventa minutos y se desarrollará en el campo de fútbol.

El trabajo se realizará con un material mínimo (conos, cronómetro y silbato), manteniendo la misma línea metodológica de las sesiones anteriores.

El objetivo global de este periodo mantener a los árbitros en forma y familiarizados con cualquier prueba física que se les presente.

MARTES (velocidad)	JUEVES (fuerza+resistencia)
CALENTAMIENTO • 12 minutos de trote continuo: 6 minutos a ritmo suave y 6 minutos aumentando la intensidad. • Estiramientos dinámicos utilizando apoyo en una pared o barandilla. • Movilidad y técnica de carrera en 30 m (skipping, desplazamiento lateral, etc.). • 4 × 100 m progresivos, incrementando la velocidad de forma gradual. MULTISALTOS • Saltos con ambos pies juntos, impulsándose principalmente con los tobillos. • Saltos diagonales sobre dos líneas, pudiendo realizarlos con ambos pies o con un solo pie. • En una única línea, alternar dos saltos con el pie derecho y dos con el izquierdo. • Sobre una línea, seguir esta secuencia: dos saltos con el pie izquierdo, dos con el derecho, dos con el izquierdo, tres con el derecho, dos con el izquierdo, cuatro con el derecho, y así sucesivamente. • Saltos elevando las rodillas hacia el pecho, introduciendo un pequeño rebote entre cada salto. • Desde posición de cuclillas, realizar un salto explosivo llevando las rodillas al pecho. VELOCIDAD 1. 4 salidas de 20–30 m realizando previamente un ejercicio (skipping, pequeños saltos, salida de espaldas, etc.) y reaccionando a la señal de voz para iniciar la carrera. 2. 4 ejercicios de multifrecuencia: en un recorrido de 100 m colocar conos cada 20 m y alternar tramos aumentando la velocidad con otros reduciéndola. 3. 4 salidas de 10 m para practicar la técnica de salida que se utilizará en las pruebas. 4. 2 bloques de (4 × 30–40 m) a máxima velocidad, con 1 minuto de recuperación entre repeticiones y 3 minutos entre bloques. CORE Realizar 3 series de 30 segundos de trabajo con 10 segundos de descanso: 1. Plancha sobre antebrazos. 2. Elevación de piernas. VUELTA A LA CALMA • 5 minutos de trote suave. • Estiramientos finales.	CALENTAMIENTO • 12 minutos de trote continuo: 6 minutos a ritmo suave y 6 minutos aumentando progresivamente la intensidad. • Estiramientos dinámicos utilizando apoyo en una pared o barandilla. • Ejercicios de movilidad y técnica de carrera en un recorrido de 30 m (skipping, elevación de talones, desplazamientos laterales, etc.). • 4 × 100 m progresivos, incrementando la velocidad de forma gradual. CIRCUITO SIN MATERIAL Realizar 4 vueltas al circuito. En cada vuelta se reducen las repeticiones siguiendo esta progresión: 15 – 12 – 10 – 8 repeticiones. 1. Sentadilla con salto. 2. Flexiones de brazos. 3. Sentadilla búlgara (el compañero sostiene el pie trasero). Las repeticiones se realizan con cada pierna. 4. Sit-ups (abdominales). 5. Plancha isométrica sobre antebrazos. Descansar 2 minutos al finalizar cada vuelta del circuito. PRUEBA YOYO / ARIET / FARLETK/ RECTAS100M (elegir entre las 4 opciones) VUELTA A LA CALMA • 5 minutos de trote suave. • Estiramientos finales.