

PLANIFICACIÓN MENSUAL

ABRIL-MAYO 2026

La presente planificación tiene una duración total de ocho semanas, distribuidas en dos días por semana (martes y jueves). Cada sesión tiene una duración aproximada de noventa minutos y se desarrollará en el campo de fútbol.

El objetivo de este periodo es mejorar la velocidad, la aceleración y la potencia en acciones cortas, combinándolo con el trabajo de resistencia y cambios de ritmo para rendir mejor durante todo el partido. Además, se seguirá trabajando la fuerza para ayudar a prevenir lesiones y adaptarse a las exigencias reales.

A continuación, se presenta un calendario donde se puede observar que hay 2 semanas, una en rosa y una en verde que se irán alternando y repitiendo.

Abril	
MARTES 7 FRECUENCIA + VELOCIDAD PURA	JUEVES 9 RESISTENCIA + CAMBIOS DE RITMO
MARTES 14 ACELERACIÓN + POTENCIA	JUEVES 16 RESISTENCIA + SERIES
MARTES 21 FRECUENCIA + VELOCIDAD PURA	JUEVES 23 RESISTENCIA + CAMBIOS DE RITMO
MARTES 28 ACELERACIÓN + POTENCIA	JUEVES 30 RESISTENCIA + SERIES
Mayo	
MARTES 5 FRECUENCIA + VELOCIDAD PURA	JUEVES 7 RESISTENCIA + CAMBIOS DE RITMO
MARTES 12 ACELERACIÓN + POTENCIA	JUEVES 14 RESISTENCIA + SERIES
MARTES 19 FRECUENCIA + VELOCIDAD PURA	JUEVES 21 RESISTENCIA + CAMBIOS DE RITMO
MARTES 26 ACELERACIÓN + POTENCIA	JUEVES 28 RESISTENCIA + SERIES



SEMANA 1	
MARTES 7 y 21 abril/ 5 y 19 mayo	JUEVES 9 y 23 abril/ 7 y 21 mayo
<p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none">• 6 min trote suave + 6 min cambios de ritmo progresivos.• Movilidad dinámica (tobillos, cadera, rodillas).• Técnica en 30 m: skipping bajo, talones al glúteo, skipping rápido.• 4 × 80 m progresivos. <p style="text-align: center;">DRILLS DE FRECUENCIA</p> <ul style="list-style-type: none">• Escalera o líneas:<ul style="list-style-type: none">○ 3 pasadas “in-in-out-out”.○ 3 pasadas lateral rápido.○ 3 pasadas pies alternos rápidos.• 4 × 20 m pasos cortos a máxima frecuencia.• 3 × 20 m skipping reactivo.• 2 × 30 m frecuencia alta + salida final. <p style="text-align: center;">VELOCIDAD</p> <ol style="list-style-type: none">1. 5 × 30 m al 90–95%.2. 4 × 50 m lanzados (20 m progresivo + 30 m rápido).3. 3 × 60 m manteniendo velocidad.4. 2 × 120 m al 85–90% (trabajo más largo controlado). <p style="text-align: center;">CORE</p> <p style="text-align: center;">3 rondas (30” ejercicio / 10” descanso):</p> <ul style="list-style-type: none">• Plancha con toque de hombros.• Mountain climbers.• Dead bug.• Plancha lateral con elevación de pierna. <p style="text-align: center;">VUELTA A LA CALMA</p> <ul style="list-style-type: none">• 5 min trote suave.	<p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none">• 6 min trote suave + 6 min aumentando progresivamente la intensidad.• Estiramientos dinámicos.• Técnica de carrera en 30 m:<ul style="list-style-type: none">○ Skipping.○ Talones al glúteo.○ Desplazamientos laterales.• 4 × 100 m progresivos. <p style="text-align: center;">CIRCUITO SIN MATERIAL</p> <p>Realizar 4 vueltas al circuito. En cada vuelta se reducen las repeticiones: 15 – 12 – 10 – 8.</p> <p style="text-align: center;">Descanso: 2 minutos entre vueltas.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Zancadas alternas (cada pierna).2. Flexiones con toque de hombro.3. Sentadilla + elevación de talones.4. Crunch bicicleta.5. Plancha con desplazamiento lateral. <p style="text-align: center;">RESISTENCIA: CAMBIOS DE RITMO (FARTLEK)</p> <ul style="list-style-type: none">• 3 bloques de 6 minutos:<ul style="list-style-type: none">○ 1 min ritmo alto○ 1 min ritmo suave○ Repetir <p style="text-align: center;">VUELTA A LA CALMA</p> <ul style="list-style-type: none">• 5 minutos de trote suave.



SEMANA 2	
MARTES 14 y 28 abril/ 12 y 26 mayo	JUEVES 16 y 30 abril/ 14 y 28 mayo
<p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none">• 6 min trote + 6 min progresivo.• Movilidad dinámica.• Técnica en 30 m: skipping alto, bounding, salidas suaves.• 3 × 100 m progresivos. <p style="text-align: center;">ACELERACIÓN TÉCNICA</p> <ul style="list-style-type: none">• 4 × 20 m inclinación hacia delante.• 4 × 20 m empuje fuerte.• 3 × 30 m desde distintas posiciones.• 3 × 20 m con resistencia ligera. <p style="text-align: center;">VELOCIDAD</p> <ol style="list-style-type: none">1. 4 × 20 m salidas máximas.2. 4 × 40 m al 95-100%.3. 2 bloques de:<ul style="list-style-type: none">○ 2 × 60 m máxima velocidad○ Descanso 2 min entre bloques4. 2 × 150 m al 85% (resistencia a la velocidad). <p style="text-align: center;">CORE</p> <p style="text-align: center;">3 rondas (30" / 10"):</p> <ul style="list-style-type: none">• Plancha frontal.• Elevaciones de piernas.• Hollow hold.• Superman. <p style="text-align: center;">VUELTA A LA CALMA</p> <ul style="list-style-type: none">• 5 min trote o caminar.• Estiramientos + respiración.	<p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none">• 10-12 min trote progresivo.• Movilidad dinámica.• Técnica de carrera en 30 m: skipping alto, bounding, activación con saltos suaves.• 3 × 100 m progresivos. <p style="text-align: center;">CIRCUITO SIN MATERIAL</p> <p>Realizar 4 vueltas al circuito. En cada vuelta se reducen las repeticiones: 15 – 12 – 10 – 8.</p> <p style="text-align: center;">Descanso: 2 minutos entre vueltas.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Jumping jacks.2. Fondos de tríceps.3. Step atrás + rodilla arriba (cada pierna).4. Russian twist.5. Plancha con elevación alterna de brazos. <p style="text-align: center;">RESISTENCIA: SERIES</p> <ul style="list-style-type: none">• 4 × 200 m (ritmo alto)• 3 × 300 m (ritmo medio-alto)• 2 × 400 m (ritmo exigente controlado) <p>Descanso:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 min (200 m)• 1 min 30 seg (300 m)• 2 min (400 m) <p style="text-align: center;">VUELTA A LA CALMA</p> <ul style="list-style-type: none">• 5 minutos de trote suave.• Estiramientos finales.