

FEDERACION COLOMBIANA DE FUTBOL
COMISION ARBITRAL NACIONAL
COMISION TECNICA ARBITRAL NACIONAL

PROGRAMA
PREPARACION Y
ACONDICIONAMIENTO FISICO
ARBITROS NACIONALES

LIC. RAFAEL A. BARACALDO GONZALEZ
2010-2011

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

A continuación se describirán algunas observaciones preliminares para la correcta ejecución de las actividades sugeridas:

- **Resistencia Aeróbica General:** *Carrera Continua y/o
Terreno Variado Cross*

En lo posible realizar el entrenamiento por terreno variado Cross Country: Campo golf, Parques Naturales, Bosques Naturales, etc. Mantener la frecuencia cardiaca en los rangos propuestos.

- **Resistencia Aérobica Especial:** *Fraccionado por tiempo y/o
Escalera: El ritmo es alto
Fartlek: Cambios de Ritmo entre 10 y 100 mts*

Es importante mantenerse dentro de la frecuencia cardiaca propuesta

- **Velocidad:** El trabajo de cada repetición se debe hacer entre el 80% y 100% de la velocidad máxima.
- **Fuerza: (Musculación):** Gimnasio, recomendar mayor énfasis en el desarrollo de los miembros superiores que en los miembros inferiores. Trabajar los miembros superiores como brazos (bíceps, tríceps, deltoides) espalda, pecho, etc, Y Recordar medición de los maximales y/o 1RM, sumado a ello *potencia abdominal y potencia dorsal.*
- **Estiramientos:** Se deben realizar antes del entrenamiento como calentamiento, durante el entrenamiento, y después del mismo como recuperación.
- **Movilidad Articular:** Son ejercicios que involucran movimientos en todas las articulaciones del cuerpo bien sea de los miembros superiores e inferiores utilizados como desarrollo de la cualidad física agilidad.

- **Actividades complementarias:** Ayudan como soporte del desarrollo físico y mental del árbitro y como recuperación. Entre ellas están actividades como practicas de ciclismo, natación, baloncesto, futbol y juzgamiento.
- **Actividades Físico-Técnicos:** Son aquellos trabajos que se realizan en el campo muy específicos de acuerdo a la movilidad del árbitro y/o asistentes y de gran aplicación en sus competencia (ver anexos).
- **Prevención de Lesiones:** Son aquellos ejercicios que se deben ejecutar mínimo 2 veces por semana bien sea en pretemporada o temporada para fortalecer y prevenir lesiones comunes (ver anexos).
- **Nota:** El programa está diseñado en gran parte para el mejoramiento del VO2max mínimo entre 48 y 50, que es la base fundamental para el desarrollo de la capacidad física general.

Lunes Nov. 29 – Sesión 1

- *Calentamiento:*
 - Estiramiento **7 min**
 - Movilidad articular **7 min**
- *Trabajo central:*
 - Resistencia Aeróbica General: Terreno Variado Cross **45 min**
 - Frecuencia Cardíaca: 140-165 pul/min
 - Potencia abdominal Alto y Bajos: mínimo 5 x 30 abdo. = 150
 - Potencia Dorsal: mínimo 5 x 20 dorsales. = 100
- Estiramiento: **10 min**

Martes Nov. 30 - Sesión 2

- *Calentamiento:*
 - Estiramiento **7 min**
 - Movilidad articular **7 min**
- *Trabajo central:*
 - Resistencia Aeróbica General: Terreno Variado Cross **50 min**
 - Frecuencia Cardíaca: 140-165 pul/min
 - Potencia abdominal Alto y Bajos: mínimo 6 x 30 abdo. = 180
 - Potencia Dorsal: mínimo 6 x 20 dorsales. = 120
- Estiramiento: **10 min**

Miércoles Dic. 1 – Sesión 3

Gimnasio

- *Calentamiento:*
 - Estiramiento **10 min**
 - Movilidad articular **7min**
- Prevención de Lesiones
 - Ver Copia o Video Anexo
- Trabajo Central
 - Actividad cardiovascular: Spinning o Trotadora o Aeróbicos: **30 min.**
- Desarrollo de la fuerza:



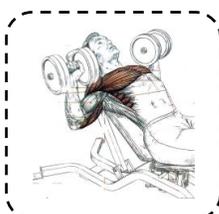
EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
PRESS BANCO	24	3	65	PECTORAL MAYOR



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
APERTURAS BANCO	35	2	60	PECTORA MAYOR- DELTOIDES



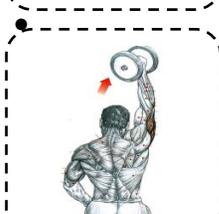
EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
PULL OVER	24	3	65	PECTORAL- SERRATO- DORSAL



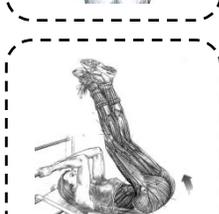
EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
PRESS INCLINADO	24	3	65	PECTORAL ALTO- TRICEPS



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
TRICEPS POLEA ALTA	24	3	65	TRICEPS



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
COPA TRICEPS	24	3	65	TRICEPS



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
ELEVAC BANCO INCLIN	24	3	65	OBLICUO MAYOR-TENSOR FASCIA LATA

- *Estiramiento: 10 min*

Jueves Dic. 2 – Sesión 4

- *Calentamiento:*
Estiramiento **7 min**
Movilidad articular **7min**
- *Trabajo Central:*
Resistencia Aeróbica General: Terreno Variado Cross **60 min**
Frecuencia Cardíaca: 140-155 pul/min
Potencia abdominal Alto y Bajos: mínimo 6 x 30 abdo. = 180
Potencia Dorsal: mínimo 6 x 20 dorsales. = 120
- *Estiramiento: 10 min*

Viernes Dic. 3 – Sesión 5

- *Calentamiento:*
Estiramiento **7 min**
Movilidad articular **7min**
- Prevención de Lesiones
Ver Copia o Video Anexo
- *Trabajo Central:*
Actividad cardiovascular: Spinning o Trotadora o Aeróbicos: **30 min.**
- Sesión de desarrollo muscular



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
POLEA TRASNUCA	24	3	65	DORSAL ANCHO



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
PULL OVER POLE ALTA	24	3	65	DORSAL ANCHO- REDONDO MAYOR



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
REMO POLEA BAJA	24	3	65	DORSAL ANCHO- ROMBOIDES MAYOR



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
REMO AL CUELLO BARRA	24	3	65	TRAPECIO- INFRAESPINOSO



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
CURL BICEPS MANCUER	24	3	65	BICEPS



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
CURL BICEPS POLEA	24	3	65	BICEPS



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
ELEVAC EN PARALELAS	24	3	65	ABDOMEN MAYOR- OBLICUO MAYOR



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
FLEX LATERAL EN BANCO	24	3	65	OBLICUO MAYOR-

Estiramiento: 10 min

Sábado Dic. 4 – Sesión 6

Actividad complementaria o Recuperación total

- *Calentamiento:*
Estiramiento **7 min**
Movilidad articular **7min**
- *Trabajo Central:*
Actividad Complementaria: Natación, Ciclismo, Futbol, Baloncesto Tenis
Fortalecimiento: Potencia abdominal: mínimo 10 x 30 abdominales = 300
 Potencia dorsal: mínimo 10 x 20 dorsales = 200
- *Estiramiento: 10 min*

Domingo Dic. 5 – Sesión 7

Actividad complementaria o Recuperación total

- *Calentamiento:*
Estiramiento **7 min**
Movilidad articular **7min**
- *Trabajo Central:*
Actividad Complementaria: Natación, Ciclismo, Futbol, Baloncesto Tenis
Fortalecimiento: Potencia abdominal: mínimo 10 x 30 abdominales = 300
 Potencia dorsal: mínimo 10 x 20 dorsales = 200
- *Estiramiento: 10 min*

Lunes Dic. 6 – Sesión 8

- *Calentamiento:*
Estiramiento **7 min**
Movilidad articular **7 min**
- *Trabajo central:*
Resistencia Aeróbica General: Terreno Variado Cross **50 - 60 min**
Frecuencia Cardiaca: 140-165 pul/min
 Potencia abdominal Alto y Bajos: mínimo 5 x 30 abdo. = 150
 Potencia Dorsal: mínimo 5 x 20 dorsales. = 100
- *Estiramiento: 10 min*

Martes Dic. 7 – Sesión 9

- *Calentamiento:*
Estiramiento **7 min**
Movilidad articular **7min**
- *Trabajo Central:*
Resistencia aeróbica especial: **4 x 12'**

TIEMPOS	FRECUENCIA CARDIACA	RECUPERACION	TIEMPO TOTAL
4 X 12'	130 - 150	5' c/u	68'

Frecuencia Cardiaca: 140 – 165 pul/min

Fortalecimiento: Potencia abdominal: mínimo 10 x 30 abdominales = 300

Potencia dorsal: mínimo 10 x 20 dorsales = 200

- *Estiramiento: 10 min*

Miércoles Dic. 8 – Sesión 10

- *Calentamiento:*
Estiramiento **7 min**
Movilidad articular **7min**
- Prevención de Lesiones
Ver Copia o Video Anexo
- *Trabajo Central:*
Actividad cardiovascular: Spinning o Trotadora o Aeróbicos: **40 min.**
- *Sesión de Desarrollo muscular*



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
PRESS PLANO	24	3	65	PECTORAL MAYOR



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
APERTURAS BANCO	24	3	65	PECTORAL-SERRATO-DORSAL



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
PULL OVER	24	3	65	PECTORAL-SERRATO-DORSAL



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
PRESS INCLINADO	24	3	65	PECTORAL ALTO- TRICEPS



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
CRUNCH BANCO	24	3	65	OBLICUO MAYOR-RECTO ANTERIOR DEL ABDOMEN-TENSOR DE LA FASCIA LATA



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
ELEVAC BANCO INCLIN	24	3	65	OBLICUO MENOR-RECTO MAYOR DEL ABDOMEN-RECTO ANTERIOR

Jueves Dic. 9 – Sesión 11

- **Calentamiento:**
Estiramiento **7 min**
Movilidad articular **7min**
- **Trabajo Central:**
Resistencia aeróbica general: Terreno Variado Cross **20 min.**
Resistencia aeróbica especial: **4 x 10'**

TIEMPOS	FRECUENCIA CARDIACA	RECUPERACION	TIEMPO TOTAL
4 X 10'	140 - 155	5' c/u	60'

Frecuencia Cardiaca: 140 – 165 pul/min

Fortalecimiento: Potencia abdominal: mínimo 10 x 30 abdominales = 300
Potencia dorsal: mínimo 10 x 20 dorsales = 200

- **Estiramiento: 10 min**

Viernes Dic. 10 – Sesión 12

- *Calentamiento:*
Estiramiento **7 min**
Movilidad articular **7min**
- Prevención de Lesiones
Ver Copia o Video Anexo
- *Trabajo Central:*
Actividad cardiovascular: Spinning o Trotadora o Aeróbicos: **45 min.**
- Sesión de desarrollo muscular



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
SENTADILLA	35	2	60	CUADRICEPS



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
SENTADILLA IGERA	35	2	60	CUADRICEPS- GLUTEO MAYOR



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
PESO MUERTO	35	2	60	FEMORAL- GLUTEO MAYOR



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
ELEVACION DE TALON	35	2	60	GEMELOS



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
CRUNCH BANCO	35	2	60	OBLICUOS- TENSON FASCIA LATA

- Estiramiento: Énfasis miembros Inferiores

Sábado Dic. 11 – Sesión 13

- Recuperación total
- Opcional: Masajes, Estiramientos, Hidroterapia (Sauna, turco, jacuzzi etc.)

Domingo Dic. 12 – Sesión 14

Actividad complementaria o Recuperación total

- *Calentamiento:*
 - Estiramiento **7 min**
 - Movilidad articular **7min**
- *Trabajo Central:*
 - Actividad Complementaria: Natación, Ciclismo, Fútbol, Baloncesto, Tenis
 - Fortalecimiento: Potencia abdominal: mínimo 10 x 35 abdominales = 350
 - Potencia dorsal: mínimo 10 x 25 dorsales = 250
- *Estiramiento: 10 min*

Lunes Dic. 13 – Sesión 15

- *Calentamiento:*
 - Estiramiento **7 min**
 - Movilidad articular **7 min**
- *Trabajo central:*
 - Resistencia Aeróbica General: Terreno Variado Cross **50 min**
 - Frecuencia Cardíaca: 140-165 pul/min
 - Potencia abdominal Alto y Bajos: mínimo 5 x 30 abdo. = 150
 - Potencia Dorsal: mínimo 5 x 20 dorsales. = 100
- *Estiramiento: 10 min*

Martes Dic. 14 – Sesión 16

- *Calentamiento:*
 - Estiramiento **7 min**
 - Movilidad articular **7min**
- *Trabajo Central:*
 - Resistencia Aeróbica: **15 min.**
 - Resistencia aeróbica especial: **6 x 8'**

TIEMPOS	FRECUENCIA CARDIACA	RECUPERACION	TIEMPO TOTAL
6 X 8'	140 - 165	3' c/u	68'

Frecuencia Cardiaca: 140 – 165 pul/min

Fortalecimiento: Potencia abdominal: mínimo 10 x 35 abdominales = 350

Potencia dorsal: mínimo 10 x 25 dorsales = 250

- *Estiramiento: 10 min*

Miércoles Dic. 15 – Sesión 17

- *Calentamiento:*
Estiramiento **7 min**
Movilidad articular **7min**
- Prevención de Lesiones
Ver Copia o Video Anexo
- *Trabajo Central:*
Actividad cardiovascular: Spinning o Trotadora o Aeróbicos: **40 min.**
 - *Sesión de Desarrollo muscular*



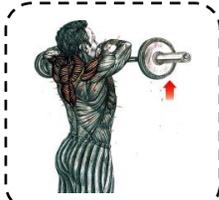
EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
POLEA TRASNUCA	24	3	65	REDONDO MAYOR-DORSAL ANCHO- ROMBOIDES



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
PULL OVER POLE ALTA	24	3	65	DORSAL ANCHO- REDONDO MAYOR



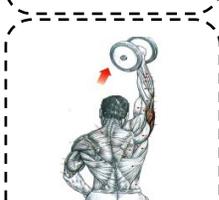
EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
REMO POLEA BAJA	24	3	65	DORSAL ANCHO- DELTOIDES- BRAQUIORADIA L



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
REMO AL CUELLO BARRA	24	3	65	TRAPECIO- BRAQUIAL ANTERIOR



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
TRICEPS POLEA LATA	24	3	65	TRICEPS



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
COPA TRICEPS	24	3	65	TRICEPS



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
CURL BICEPS MANCUERN	24	3	65	BICEPS- DELTOIDES ANTERIOR



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
CURL BICEPS POLEA	24	3	65	BICEPS

- **Estiramiento:** Se recomienda realizarlo intermedio a cada ejercicio anterior y mayor énfasis al termino del trabajo total.

Jueves Dic. 16 – Sesión 18

- *Calentamiento:*
Estiramiento **7 min**
Movilidad articular **7min**
- *Trabajo Central:*
Resistencia aeróbica general: Terreno Variado Cross **20 min.**
Resistencia aeróbica especial: **6 x 5'**

TIEMPOS	FRECUENCIA CARDIACA	RECUPERACION	TIEMPO TOTAL
6 X 5'	140 - 170	3' c/u	48'

Frecuencia Cardiaca: 140 – 170 pul/min

Fortalecimiento: Potencia abdominal: mínimo 5 x 30 abdominales = 150

Potencia dorsal: mínimo 5 x 20 dorsales = 100

Realizar la ejecución de las abdominales con mayor intensidad (VELOCIDAD)

- *Estiramiento: 10 min*

Viernes Dic. 17 – Sesión 19

- *Calentamiento:*
Estiramiento **7 min**
Movilidad articular **7min**
 - Prevención de Lesiones
Ver Copia o Video Anexo
 - *Trabajo Central:*
Actividad cardiovascular: Spinning o Trotadora o Aeróbicos: **60 min.**
- Sesión de desarrollo muscular



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
TRICEPS POLEA ALTA	16	4	70	TRICEPS



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
COPA TRICEPS	16	4	70	BICEPS



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
CURL BICEPS MANCUERN	16	4	70	BICEPS- DELTOIDES ANTERIOR



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
CURL BICEPS POLEA	16	4	70	BICEPS



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
ELEVAC BANCO INCLIN	16	4	70	OBLICUO MENOR-RECTO MAYOR DEL ABDOMEN-RECTO ANTERIOR



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
ELEVAC EN PARALELAS	16	4	70	ABDOMEN MAYOR-OBLICUO MAYOR



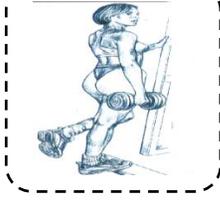
EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
SENTADILLA	16	4	70	CUADRICEPS-BICEPS CRURAL-GLUTEO MEDIO



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
SENTADILLA TIGERA	16	4	70	CUDRICEPS-FEMORAL-GLUTEO MEDIO



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
PESO MUERTO	16	4	70	FEMORAL-GLUTEO MAYOR



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
ELEVACIONE DE TALON	16	4	70	GEMELOS

Sábado Dic. 18 – Sesión 20

- Recuperación total
- Opcional: Masajes, Estiramientos, Hidroterapia (Sauna, turco, jacuzzi etc.)

Domingo Dic. 19 – Sesión 21

Actividad complementaria o Recuperación total

- *Calentamiento:*
 - Estiramiento **7 min**
 - Movilidad articular **7min**
- *Trabajo Central:*
 - Actividad Complementaria: Natación, Ciclismo, Futbol, Baloncesto, Tenis
 - Fortalecimiento: Potencia abdominal: mínimo 5 x 30 abdominales = 150
Potencia dorsal: mínimo 5 x 25 dorsales = 125
- *Estiramiento: 15 min*

Lunes Dic. 20 – Sesión 22

- *Calentamiento:*
 - Estiramiento **10 min**
 - Movilidad articular **7 min**
- *Trabajo central:*
 - Resistencia Aeróbica General: Terreno Variado Cross **50 min**
 - Frecuencia Cardíaca: 120-140 pul/min
 - Potencia abdominal Alto y Bajos: mínimo 5 x 30 abdo. = 150
 - Potencia Dorsal: mínimo 5 x 20 dorsales. = 100
- Trabajo prevención de lesiones:
 - Ver Copia o Video Anexo
- Estiramiento: **15 min**

Martes Dic. 21 – Sesión 23

- *Calentamiento:*
 - Estiramiento **7 min**
 - Movilidad articular **7min**
- *Trabajo Central:*
 - Resistencia aeróbica especial:
 - Escalera Descendente por tiempo bajando de 30" en 30" con descansos de 1min 30 seg

Tempo de Carrera	Tiempo de Descanso
5 min 00 seg	1 min 30 seg
4 min 30 seg	1 min 30 seg
4 min 00 seg	1 min 30 seg
3 min 30 seg	1 min 30 seg
3 min 00 seg	1 min 30 seg
2 min 30 seg	1 min 30 seg
2 min 00 seg	1 min 30 seg
1 min 30 seg	1 min 30 seg
1 min 00 seg	1 min 30 seg
0 min 30 seg	1 min 30 seg

Total: 42 min

Frecuencia Cardíaca: 140 – 175 pul/min

Fortalecimiento: Potencia abdominal: mínimo 5 x 30 abdominales = 150

Potencia dorsal: mínimo 5 x 20 dorsales = 100

- *Estiramiento: 10 min*

Miércoles Dic. 22 – Sesión 24

- *Calentamiento:*
Estiramiento **7 min**
Movilidad articular **7min**
Gestos Técnicos de Desplazamiento: diagonales, laterales, giros, frontales, hacia atrás, etc. **10 min.**
- **Actividades Físico-Técnicos:** Son aquellos trabajos que se realizan en el campo muy específicos de acuerdo a la movilidad del árbitro y/o asistentes y de gran aplicación en sus competencia (ver anexos).
- Estiramientos: **10 min.**

Jueves Dic. 23 – Sesión 25

- *Calentamiento:*
Estiramiento **7 min**
Movilidad articular **7min**
Carrera Continua 15 min.
120 – 140 Pulsaciones
- Fartlek
Cambios de ritmo y velocidades entre 10 min. y 100 max.
5 X 1200 metros = 6.000 mts
Dos Dirigidos y
Tres Voluntarios alternando cada uno y descanso de 3 min. entre cada uno
- Estiramientos: 10 minutos

Viernes Dic. 24 – Sesión 26

- Recuperación total
- Opcional: Masajes, Estiramientos, Hidroterapia (Sauna, turco, jacuzzi etc.)

Sábado Dic. 25 – Sesión 27

- Recuperación total
- Opcional: Masajes, Estiramientos, Hidroterapia (Sauna, turco, jacuzzi etc.)

Domingo Dic. 26 – Sesión 28

- *Calentamiento:*
 - Estiramiento **7 min**
 - Movilidad articular **7min**
 - Gestos Técnicos de Desplazamiento: diagonales, laterales, giros, frontales, hacia atrás, etc. **10 min.**
- **Actividades Físico-Técnicos:** Son aquellos trabajos que se realizan en el campo muy específicos de acuerdo a la movilidad del árbitro y/o asistentes y de gran aplicación en sus competencia (ver anexos).
- **Opcional:** Dirigir y/o asistir partido
- Estiramientos: **10 min.**

Lunes Dic. 27 – Sesión 29

- *Calentamiento:*
 - Estiramiento **7 min**
 - Movilidad articular **7min**
 - Carrera Continua **12 min.**
 - 120 – 140 Pulsaciones
- Resistencia Aeróbica especial
 - 2X10 Carreras de 1 min. con descanso de 1:15 o 1:13 min. entre cada minuto de carrera. A un 80% de intensidad (alto ritmo)
 - Descanso de 5 min. entre cada serie

Estiramiento: **15 min.**

Martes Dic. 28 – Sesión 30

- *Calentamiento:*

Estiramiento **7 min**

Movilidad articular **7min**

Carrera Continua **12 min.**

120 – 140 Pulsaciones

- Velocidad:

Serie 1: 5 Desplaza. derecha, izquierda, salto frontal y sprint en **20 mts**

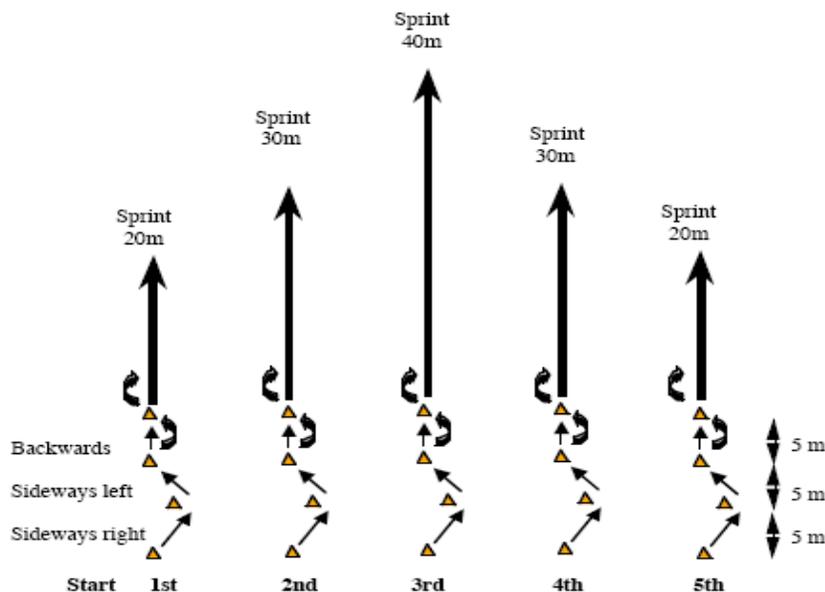
Serie 2: 5 Desplaza. derecha, izquierda, salto frontal y sprint en **30 mts**

Serie 3: 5 Desplaza. derecha, izquierda, salto frontal y sprint en **40 mts**

Serie 4: 5 Desplaza. derecha, izquierda, salto frontal y sprint en **30 mts**

Serie 5: 5 Desplaza. derecha, izquierda, salto frontal y sprint en **20 mts**

Total: 600 mts



- Recuperación: 5 min de trote suave y 5 min estiramiento tren inferior

Miércoles Dic. 29 – Sesión 31

- *Calentamiento:*

Estiramiento **7 min**

Movilidad articular **7min**

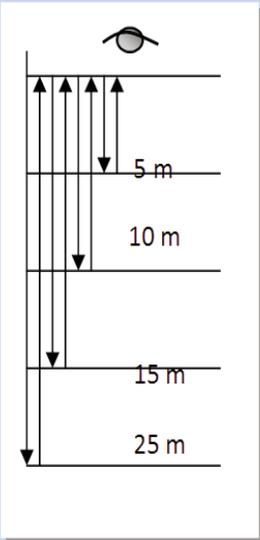
Gestos Técnicos de Desplazamiento: diagonales, laterales, giros, frontales, hacia atrás, etc. **10 min.**

- **Actividades Físico-Técnicos:** Son aquellos trabajos que se realizan en el campo muy específicos de acuerdo a la movilidad del árbitro y/o asistentes y de gran aplicación en sus competencia (ver anexos). **60 a 80 min.**
- Estiramientos: **10 min.**

Jueves Dic. 30 – Sesión 32

- *Calentamiento:*
Estiramiento **7 min**
Movilidad articular **7min**
- *Trabajo Central:*
Resistencia aeróbica general: Terreno Variado Cross **20 min.**
Frecuencia Cardiaca: 140 – 165 pul/min
Velocidad: Distancias Decrecientes

6. Distancias Decrecientes



Descripción: Situamos 4 marcas, a 25-15-10 y 5m, corriendo a pisar cada una de ellas comenzando por la más alejada y volviendo a la línea de salida tras pisar cada marca.

Intensidad: Máxima, evitando que decaiga la intensidad en los últimos sprints.

Repeticiones: 3-4 repeticiones

Descanso: 5 minutos entre repeticiones.

Objetivos: Mejorar la fuerza explosiva en las piernas.

A diferencia de las Distancias Crecientes, incidimos más sobre la fuerza explosiva que en la fuerza-resistencia como en el ejercicio anterior.

Total Tiempo: 40 minutos

- *Estiramiento:* **10 min**

Viernes Dic. 31 – Sesión 33

- Recuperación total
- Opcional: Masajes, Estiramientos, Hidroterapia (Sauna, turco, jacuzzi etc.)

Sábado Ene. 1 – Sesión 34

- Recuperación total
- Opcional: Masajes, Estiramientos, Hidroterapia (Sauna, turco, jacuzzi etc.)

Domingo Ene. 2 – Sesión 35

- *Calentamiento:*
 - Estiramiento **7 min**
 - Movilidad articular **7min**
 - Gestos Técnicos de Desplazamiento: diagonales, laterales, giros, frontales, hacia atrás, etc. **10 min.**
- **Actividades Físico-Técnicos:** Son aquellos trabajos que se realizan en el campo muy específicos de acuerdo a la movilidad del árbitro y/o asistentes y de gran aplicación en sus competencia (ver anexos).
- **Opcional:** Dirigir y/o asistir partido
- Estiramientos: **10 min.**

Lunes Ene. 3 – Sesión 36

- *Calentamiento:*
 - Estiramiento **7 min**
 - Movilidad articular **7min**
- *Trabajo Central:*
 - Resistencia aeróbica general: Carrera Continua **40 min.**
 - Frecuencia Cardíaca: 140 – 165 pul/min
 - Fortalecimiento: Potencia abdominal: mínimo 10 x 30 abdominales = 300
 - Potencia dorsal: mínimo 10 x 20 dorsales = 200
- Trabajo prevención de lesiones:
 - Ver Copia o Video Anexo
- *Estiramiento:* **10 min**

Martes Ene. 4 – Sesión 37

- *Calentamiento:*
Estiramiento **7 min**
Movilidad articular **7min**
- Prevención de Lesiones
Ver Copia o Video Anexo
- *Trabajo Central:*
Actividad cardiovascular: Trotadora: **30 min.** FC. 120 – 140 p.
 - *Sesión de Desarrollo muscular*



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
PRESS PLANO	14	4	65	PECTORAL MAYOR



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
PULL OVER	14	4	65	PECTORA MAYOR- DELTOIDES



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
POLEA TRANSNUCA	14	4	65	REDONDO MAYOR-DORSAL ANCHO- ROMBOIDES



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
REMO POLEA BAJA	14	4	65	DORSAL ANCHO- DELTOIDES- BRAQUIORADIA L



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
TRICEPS POLEA ALTA	14	4	65	TRICEPS



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
CURL BICEPS POLEA	14	4	65	BICEPS



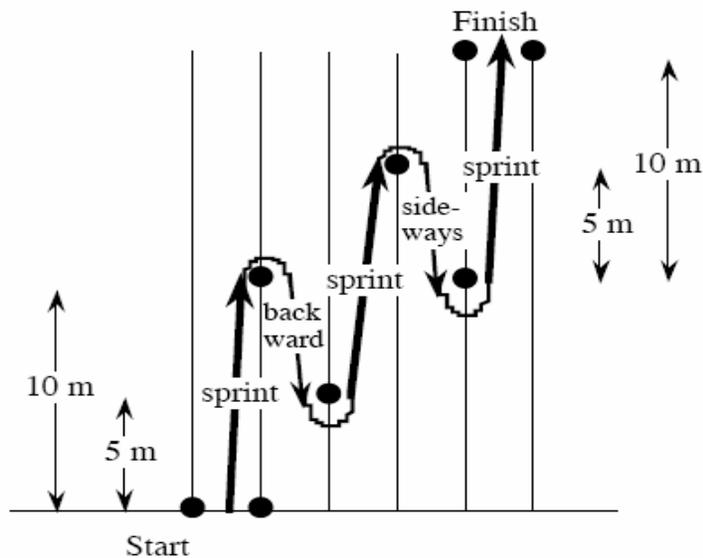
EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
ELEVAC BANCO INCLIN	14	4	65	OBLICUO MENOR- RECTO MAYOR DEL ABDOMEN- RECTO ANTERIOR



EJERCICIO	REPET	SERIES	PESO %	MUSCULO INCIDENTE
ELEVAC EN PARALELAS	14	4	65	ABDOMEN MAYOR- OBLICUO MAYOR

Miércoles Ene. 5 Sesión 38

- *Calentamiento:*
Estiramiento **7 min**
Movilidad articular **7min**
- *Trabajo Central:*
Resistencia aeróbica especial: 10 x 10 diagonales cancha de futbol con descanso de 1 min 30 seg c/u
Frecuencia Cardiaca: 140 – 165 pul/min
Velocidad: Agilidad
3 Series de 5 repeticiones con 1min 30 seg de descanso en c/u.



Tiempo total: 55 minutos

- *Estiramiento: 20 min*

Jueves Ene. 6 Sesión 39

- *Calentamiento:*
 Estiramiento **7 min**
 Movilidad articular **7min**
 Gestos Técnicos de Desplazamiento: diagonales, laterales, giros, frontales, hacia atrás, etc. **15 min.**
- **Actividades Físico-Técnicos:** Son aquellos trabajos que se realizan en el campo muy específicos de acuerdo a la movilidad del árbitro y/o asistentes y de gran aplicación en sus competencia (ver anexos).
- Estiramientos: **10 min.**

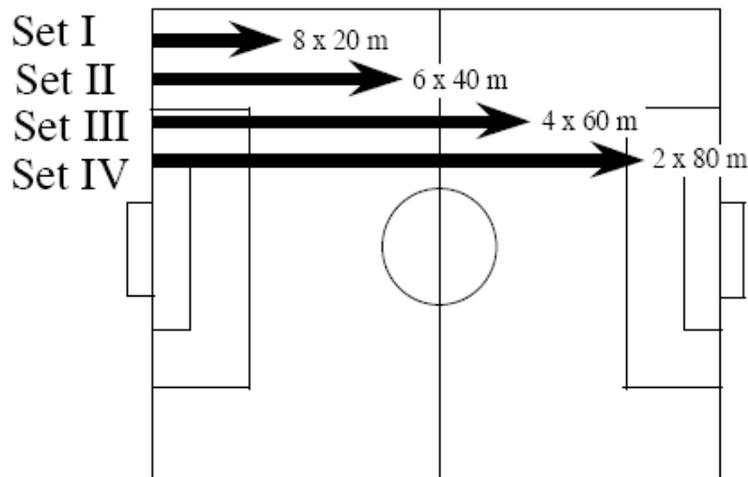
Viernes Ene. 7 Sesión 40

- *Calentamiento:*
 Estiramiento **10 min**
 Movilidad articular **7min**
- *Trabajo Central:*
 Resistencia aeróbica general: Carrera Continua **15 min.**
 Frecuencia Cardiaca: 140 – 155 pul/min

 Velocidad: Grafica #1

- Serie 1: 8 repeticiones de 20 metros en alta velocidad
- Serie 2: 6 repeticiones de 40 metros en alta velocidad
- Serie 3: 4 repeticiones de 60 metros en alta velocidad
- Serie 4: 2 repeticiones de 80 metros en alta velocidad

Descanso de de 2 minutos entre cada serie



- Recuperación: 5 min. de trote y estiramiento.

Sábado Ene. 8 Sesión 41

- **Calentamiento:**
 Estiramiento **7 min**
 Movilidad articular **7min**
 Gestos Técnicos de Desplazamiento: diagonales, laterales, giros, frontales, hacia atrás, etc. **10 min.**
- **Actividades Físico-Técnicas:** Son aquellos trabajos que se realizan en el campo muy específicos de acuerdo a la movilidad del árbitro y/o asistentes y de gran aplicación en sus competencia (ver anexos).
- **Opcional:** Dirigir y/o asistir partido
- Estiramientos: **10 min.**

Domingo Ene. 9 Sesión 42

- Recuperación total
- Opcional: Masajes, Estiramientos, Hidroterapia (Sauna, turco, jacuzzi etc.)

Lunes Ene. 10 Sesión 43

- *Calentamiento:*
 - Estiramiento **7 min**
 - Movilidad articular **7min**
 - Gestos Técnicos de Desplazamiento: diagonales, laterales, giros, frontales, hacia atrás, etc. **10 min.**
- Carrera Continua **15 min.**
- Velocidad
Simulación de Test de Velocidad
3 series X 50 mts
4 series X 3 rept. 50 mts. y descanso 1.30 entre cada 50 y entre cada serie 5 min.
- Estiramientos: 15 min.

Martes Ene. 11 Sesión 44

- *Calentamiento:*
 - Estiramiento **7 min**
 - Movilidad articular **7min**
 - Gestos Técnicos de Desplazamiento: diagonales, laterales, giros, frontales, hacia atrás, etc. **10 min.**
- **Actividades Físico-Técnicos:** Son aquellos trabajos que se realizan en el campo muy específicos de acuerdo a la movilidad del árbitro y/o asistentes y de gran aplicación en sus competencia (ver anexos). **30 min.**
- Estiramientos: **10 min.**

Miércoles Ene. 12 Sesión 45

- Recuperación total
- Opcional: Masajes, Estiramientos, Hidroterapia (Sauna, turco, jacuzzi etc.)