



TEMPORADA 2007-2008



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO "ÁRBITROS ANDALUCES" - CICLO I

Nivel SUPERIOR

15 de OCTUBRE al 4 de NOVIEMBRE

	1ª SEMANA 15 AL 21 OCTUBRE	2ª SEMANA 22 AL 28 OCTUBRE	3ª SEMANA 29 OCTUBRE AL 4 NOVIEMBRE
LUNES o MARTES	Calentamiento (10' de CC suave, movilidad articular y estiramientos) Abdominales (6x15rep) Cuádriceps (4x10 rep) 20' de CC a 130-150 ppm (suave) Estiramientos	Calentamiento (10' de CC suave, movilidad articular y estiramientos) Abdominales (8x15rep) Cuádriceps (5x10rep) Gemelos (2x15 rep) 30' de CC a 140-160 ppm (suave) Estiramientos	Calentamiento (10' de CC suave, movilidad articular y estiramientos) Abdominales(6x15rep) Cuádriceps(6x10rep) triceps (3x6rep) Gemelos(3x15rep) 40' de CC a 140-160 ppm Estiramientos
MIÉRCOLES (si no es posible este día se realizaría el jueves)	Calentamiento (10' de CC suave, movilidad articular y estiramientos) 6 Progresivos de 100 m (de menos a más velocidad) 25' de CC a 130-150 ppm (suave), alternando andar con correr. Estiramientos	Calentamiento (10' de CC suave movilidad articular y estiramientos) 8 progresivos de 75 m (de menos a más) 35' de CC a 140-160 ppm (suave), alternando 30" andando seguidos de 1'30" corriendo. Estiramientos	Calentamiento (10' de CC suave, movilidad articular y estiramientos) 30' de CC a 130-150 ppm con cambios de ritmo (cada 5' sprint al 85%-90% durante 20") Estiramientos
VIERNES	Calentamiento (10' de CC suave movilidad articular y estiramientos) Técnica de carrera (carrera lateral, de espaldas, skiping, contraskiping...) 4x10 m, 4 x30 m y 2x50 m al 100% con 2' de D entre series Estiramientos	Calentamiento (10' de CC suave movilidad articular y estiramientos) Técnica de carrera (carrera de espaldas, lateral, skiping, contraskiping...) 4x20 m con 2' de D entre serie 2x50 m con 3' de D entre serie 2x80 m con 3' de D entre serie Estiramientos	Calentamiento (10' de CC suave, movilidad articular y estiramientos) Técnica de carrera (espalda, lateral, skiping, contraskiping...) 6x10m con un 1' de D entre serie 4x30m con 3' de D entre serie 3x80m con 4' de D entre serie 2x100m con 4' de D entre serie Estiramientos
FIN DE SEMANA	Partido de fútbol	Partido de fútbol	Partido de fútbol

□ En el CALENTAMIENTO podemos realizar: 8'-10' de carrera continua (intercalando carrera de frente, lateral, de espaldas, cruzando piernas, skiping, contraskiping...), seguido de movilidad de principales articulaciones (tobillos, rodillas, cintura, hombros y cuello) y estiramientos (ver anexo).

□ Consultar cómo se realiza los ESTIRAMIENTOS y los ejercicios de ABDOMINALES, CUÁDRICEPS, TRÍCEPS Y GEMELOS en el documento que se adjuntó en Ciclo I.

SÍMBOLOS	' = minutos	CC= carrera continua	ppm = pulsaciones por minuto	D = descanso	m = metros
	4x10rep= es hacer 4 series de 10 repeticiones (10rep+10rep+10rep+10rep) 4x30m =significa hacer 4 series de 30 metros				