



TEMPORADA 2007-2008



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO "ÁRBITROS ANDALUCES" - CICLO III *Nivel SUPERIOR* **DEL 3 DE DICIEMBRE AL 6 DE ENERO**

	1ª SEMANA 3 AL 9 DE DICIEMBRE	2ª SEMANA 10 AL 16 DE DICIEMBRE	3ª SEMANA 17 AL 23 DE DICIEMBRE	4ª SEMANA 24 DICIEMBRE AL 5 ENERO
LUNES o MARTES	Calentamiento Abdominales (10x20 rep) Cuádriceps (5x10 rep) Gemelos (5x15 rep) Flexiones de brazos (3x8 rep) Tríceps (5x10 rep) 25' de CC a 130-150 ppm (suave), con cambios de ritmo de varios metros, además de introducir carrera de espaldas y lateral. Estiramientos.	Calentamiento Abdominales (10x25 rep) Cuádriceps (5x12 rep) Gemelos (5x15 rep) Flexiones de brazos (3x10 rep) Tríceps (5x10 rep) 35' de CC a 130-150 ppm (cada 5' sprint al 90% durante 20") 2x800 m con 2' de D entre serie a 3'05"-3'15" la vuelta. Estiramientos	Calentamiento Abdominales (10x20 rep) Cuádriceps (5x10 rep) Gemelos (5x15 rep) Flexiones de brazos (3x8 rep) Tríceps (5x10 rep) 6 series de 80 m al 100% con D de 2'30" entre serie Estiramientos	DESCANSO Sería conveniente efectuar en estas dos semanas, 4-5 entrenamientos al menos, donde se introduzca carrera continua de larga duración, ejercicios de fuerza y estiramientos. Dependerá en buena medida si se tiene partido el 6 de enero.
MIÉRCOLES (si no es posible este día se realizaría el jueves)	Calentamiento 8 series de 60 m al 100% con D de 2' entre serie 20' de CC a 150-170 ppm (media) 4x400 con 1 de D entre serie a 1'25-1'35" la vuelta. Estiramientos	Calentamiento 5 progresivos de 80 m 2x6x50 metros, con recuperación activa, y 5' entre las dos series. 15' de CC a 170-185 ppm (alto) Estiramientos	Calentamiento 2 series de 10' a 160-175 ppm (media-alto). Dejar de D al menos 10' Estiramientos	
VIERNES	Calentamiento Técnica de carrera (espalda, lateral, skiping, contraskiping...) Tiempo de reacción (ver abajo) 4x30 m con D de 3' entre serie 2x80 m con D de 4' entre serie. Prueba de Campo. Estiramientos	Calentamiento Técnica de carrera (espalda, lateral, skiping, contraskiping...) Tiempo de reacción (ver abajo) 3x50 m con D de 3' entre serie 3x100 m con D de 4' entre serie. Estiramientos	Calentamiento Técnica de carrera (espalda, lateral, skiping, contraskiping...) Tiempo de reacción (ver abajo) 6x50 m con D de 3' entre serie (realizarlo en cuesta suave, es decir 3-4% de desnivel) Prueba de campo (2 ejecuciones) 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				