



TEMPORADA 2007-2008



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO "ÁRBITROS ANDALUCES" - CICLO IV

Nivel SUPERIOR

DEL 7 DE ENERO AL 3 DE FEBRERO

|  | 1ª SEMANA<br>7 al 13 de ENERO  | 2ª SEMANA<br>14 AL 20 DE ENERO  | 3ª SEMANA<br>21 AL 27 DE ENERO  | 4ª SEMANA<br>28 DE ENERO - 3 DE FEBRERO   |
|--|--|---|---|---|
| <b>LUNES o MARTES</b>  | Calentamiento<br>Abdominales (8x20 rep), lumbares (4x25) y flexiones brazos (4x10)<br>5 progresivos de 100 metros.<br>4x400 a ritmo de vuelta en 2000 metros con 2 minutos entre serie.<br>20' de CC a ritmo suave (130-150 ppm)<br>Estiramientos. | Calentamiento<br>Abdominales (10x20 rep), lumbares (6x25) y flexiones brazos (5x10)<br>5 progresivos de 100 metros.<br>6x400 a ritmo de vuelta en 2000 metros con 2 minutos entre serie.<br>2x800 a ritmo de 3' a 3':10"<br>20' de CC a ritmo suave (130-150 ppm)<br>Estiramientos. | Calentamiento<br>Abdominales (10x20 rep) Cuádriceps (6x10 rep) Gemelos (4x20 rep)<br>Flexiones de brazos (4x10 rep) Tríceps (4x15 rep)<br>Prueba de Campo.<br>40' de CC a 130-150 ppm.<br>Estiramientos   | Calentamiento<br>Abdominales (10x20 rep) Cuádriceps (6x10 rep) Gemelos (6x15 rep)<br>Flexiones de brazos (5x8 rep) Tríceps (5x10 rep)<br>10 series de 80 m al 100% con D de 2'30" entre serie<br>40' de CC suave, combinado con desplazamientos laterales, de espaldas y cambios de dirección.<br>Estiramientos |
| <b>MIÉRCOLES</b><br>( si no es posible este día se realizaría el jueves) | Calentamiento<br>8 series de 60 m al 100% con D de 2' entre serie<br>4 repeticiones de la prueba de campo con 5' de D entre serie.<br>Estiramientos  | Calentamiento<br>10 series de 80 m al 100% con D de 3' entre serie<br>2 repeticiones de la prueba de campo con 5' de D entre serie.<br>20' de CC a ritmo fuerte (160-170 ppm)<br>Estiramientos  | Calentamiento<br>5 progresivos de 100 m<br>6x400 metros al 85% con un minuto de D entre serie.<br>15' de CC a 170-185 ppm (alto)<br>Estiramientos   | Calentamiento<br>Pruebas Oficiales CTAAF<br><input type="checkbox"/> 6x40 m<br><input type="checkbox"/> 2000 metros<br><input type="checkbox"/> Prueba de Campo.<br>Estiramientos   |
| <b>VIERNES</b>   | Calentamiento<br>Técnica de carrera (espalda, lateral, skiping, contraskiping...) Prueba de Campo.<br>2x10x30 metros con descanso activo andando entre repeticiones y 5' entre las dos series.<br>Estiramientos                                    | Calentamiento<br>Técnica de carrera (espalda, lateral, skiping, contraskiping...) Prueba de Campo.<br>2x10x30 metros con descanso activo andando entre repeticiones y 5' entre las dos series.<br>Estiramientos   | Calentamiento<br>Técnica de carrera (espalda, lateral, skiping, contraskiping...) Tiempo de reacción (ver abajo)<br>2x20 m con D de 3' entre serie.<br>2x50 m con D de 3' entre serie<br>1x100 m con D de 4' entre serie.<br>3x7x60 metros con recuperación activa entre series y 5' entre las dos series.<br>Estiramientos | Calentamiento<br>Técnica de carrera (espalda, lateral, skiping, contraskiping...) 4x50 m con D de 3' entre serie (realizarlo en cuesta suave, es decir 3-4% de desnivel)<br>2x10x30 metros, con recuperación activa andando entre repeticiones, y 5' entre las dos series.<br>Estiramientos                     |
| FIN DE SEMANA  | Partido de fútbol  | 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.

|                 |  |                      |                              |              |            |
|-----------------|--|----------------------|------------------------------|--------------|------------|
| <b>SÍMBOLOS</b> | ' = 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 |                      |                              |              |            |