



TEMPORADA 2007-2008



**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO "ÁRBITROS ANDALUCES" - CICLO VII**  
**Nivel SUPERIOR**  
**DEL 31 DE MARZO AL 4 DE MAYO**

	<b>1ª SEMANA</b> 31 DE MARZO-6 ABRIL	<b>2ª SEMANA</b> 7 ABRIL AL 13 DE ABRIL	<b>3ª SEMANA</b> 14 AL 20 DE ABRIL	<b>4ª SEMANA</b> 21 AL 27 DE ABRIL	<b>5ª SEMANA</b> 28 ABRIL - 4 DE MAYO
<b>LUNES o MARTES</b>	Calentamiento Multisaltos (10 x 8 saltos de vallas, con 3' de D entre serie) 4x60 metros con 90" de D 2x1000 metros con 5' de D a 3'45" Estiramientos.	Calentamiento Multisaltos (10x10 saltos, con 3' de D entre serie) 2x1000 metros con 3' de D a 3'45" de D. Estiramientos	Calentamiento Multisaltos. (10x8 saltos con 3' de D entre serie) 3x1000 m con 5' de D a 3'40" Estiramientos	Calentamiento. Multisaltos verticales en gradas o en vallas. 10 series de 10 saltos con 3' entre series. 3x6x40 metros con 90" entre rep. y 5' entre las dos series. 4x400 m a 1'25", con 3' entre cada serie, Estiramientos.	Calentamiento. Multisaltos verticales en vallas. 10 series de 12 saltos, con 3' de D entre serie 2x6x50 metros con 100" de D. 2x1000 a 3'30", con 4' de d entre serie. Estiramientos.
<b>MIÉRCOLES</b> ( si no es posible este día se realizaría el jueves)	Calentamiento 6 x 400 metros a 1'25"-1'30" con 1' de D Prueba de Campo. Estiramientos	Calentamiento 6 progresivos de 100 m 5x400 m a 1'25"-1'30" con 45" de D Estiramientos	Calentamiento 2000 metros Prueba de Campo. Estiramientos.	Calentamiento. Trabajo de salida desde lanzados. 2x6x40 metros Prueba de Campo Estiramientos.	Calentamiento. Técnica de carrera. Trabajo de salida desde lanzados. Prueba de campo. 20' de cC a 150-170 ppm Estiramientos.
<b>VIERNES</b>	Calentamiento Técnica de carrera (espalda, lateral, skipping, contraskipping...) 3x10x20 metros con descanso activo andando entre repeticiones y 5' entre las dos series. 2 repeticiones de la Prueba de Campo. Estiramientos	Calentamiento Técnica de carrera (espalda, lateral, skipping, contraskipping...) Trabajo de salida desde lanzados. 2x50 m con D de 3' entre serie 2x10x20 metros con recuperación activa entre series. Estiramientos	Calentamiento Técnica de carrera (espalda, lateral, skipping, contraskipping...) 3x6x40 metros, con recuperación activa andando entre repeticiones, y 5' entre las tres series. Estiramientos	Calentamiento. Técnica de carrera. Trabajo de salida desde lanzados 6x40 con 90" de D Estiramientos.	Calentamiento. Técnica de carrera. Trabajo de salida desde lanzados. 2x6x40 metros con 3' de d entre serie. 2 x Prueba de campo con 10' de D entre serie.
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, skipping, contraskipping...), 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				