



# TEMPORADA 2007-2008



## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO "ÁRBITROS ANDALUCES" - CICLO I Nivel INFERIOR DEL 15 DE OCTUBRE AL 4 NOVIEMBRE

	<b>1ª SEMANA</b> 15 AL 21 OCTUBRE	<b>2ª SEMANA</b> 22 AL 28 OCTUBRE	<b>3ª SEMANA</b> 29 OCTUBRE AL 4 NOVIEMBRE
<b>LUNES o MARTES</b>	Calentamiento (5' de CC muy suave, movilidad articular y estiramientos) Abdominales (4x10rep) 10' de CC a 130-150 ppm (suave) Estiramientos	Calentamiento (5' de CC suave, movilidad articular y estiramientos) Abdominales (6x10rep) Cuádriceps (3x6rep) 15' de CC a 140-160 ppm (suave) Estiramientos	Calentamiento (8' de CC suave, movilidad articular y estiramientos) Abdominales (6x10rep) Cuádriceps (4x6rep) Gemelos (3x10rep) 20' de CC a 140-160 ppm Estiramientos
<b>MIÉRCOLES</b> ( si no es posible este día se realizaría el jueves)	Calentamiento (5' de CC muy suave, movilidad articular y estiramientos) 4 Progresivos de 100 m (de menos a más velocidad) 15' de CC a 130-150 ppm (suave) Estiramientos	Calentamiento (5' de CC suave movilidad articular y estiramientos) 8 progresivos de 50 m (de menos a más) 20 de CC a 140-160 ppm (suave). Alternar un minuto andando y otro a trote. Estiramientos	Calentamiento (8' de CC suave, movilidad articular y estiramientos) 30' de CC alternando un minuto andando a paso ligero y otro de trote a 130-150 ppm. Estiramientos
<b>VIERNES</b>	Calentamiento (8' de CC suave movilidad articular y estiramientos) Técnica de carrera (carrera lateral, de espaldas, skiping, contraskiping) 4x10 m y 2x30 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 Estiramientos	Calentamiento (10' de CC suave, movilidad articular y estiramientos) Técnica de carrera (espalda, lateral, skiping, contraskiping...) 4x10m con un 1' de D entre serie 4x30m con 3' de D entre serie 2x80m 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.

<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				