



TEMPORADA 2007-2008



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO "ÁRBITROS ANDALUCES" - CICLO II Nivel INFERIOR DEL 5 DE NOVIEMBRE AL 2 DE DICIEMBRE

	1ª SEMANA 5 AL 11 NOVIEMBRE	2ª SEMANA 12 AL 18 NOVIEMBRE	3ª SEMANA 19 AL 25 NOVIEMBRE	4ª SEMANA 26 NOVIEMBRE AL 2 DICIEMBRE
LUNES o MARTES	Calentamiento Abdominales (10x10 rep) Cuádriceps (6x6 rep) Gemelos (5x10 rep) Tríceps(3x8 rep) 30' CC a 130-150 ppm. (suave) Estiramientos.	Calentamiento Abdominales (8x13rep) Cuádriceps (5x8rep) Gemelos (4x15 rep) Tríceps (3x10 rep) 35' de CC a 130-150 ppm (suave) Estiramientos	Calentamiento Abdominales (9x13rep) Cuádriceps (6x8rep) Gemelos (4x15 rep) Tríceps (4x10 rep) 25' CC a 150-165 ppm (medio) Estiramientos	Calentamiento Abdominales (10x13rep) Cuádriceps (6x8rep) Gemelos (5x15 rep) Tríceps (5x10 rep) 40' CC a 130-150 ppm. (suave) Estiramientos
MIÉRCOLES (si no es posible este día se realizaría el jueves)	Calentamiento 30' CC con cambios de ritmo (cada 5' sprint al 80%-85% durante 30") Estiramientos	Calentamiento 6 progresivos de 80 m (de menos a más) 20 de CC suave con cambios de ritmo cada 5' al 80% durante 20" Estiramientos	Calentamiento 15' CC a 130-150 ppm con cambio de ritmo al 90% cada 3' de 20 " de duración 15' de CC a 150-165 ppm (medio) Estiramientos	Calentamiento 35' de CC alternando ritmo (4' muy suaves seguidos de 1' fuerte al 75-80%) Estiramientos
VIERNES	Calentamiento Técnica de carrera (carrera lateral, de espaldas, skiping, contraskiping) 10x10m con un 1' de D entre serie 3x50m con 3' de D entre series 2x80 m con 4' de D entre series. Estiramientos	Calentamiento 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 2x100 m con 5 de D entre serie Estiramientos	Calentamiento Técnica de carrera (espalda, lateral, skiping, contraskiping...) 4x10 m con 1' de D entre serie 4x50 m con 3' de D entre serie 2x200 m con 5' de D entre serie Estiramientos	Calentamiento Técnica de carrera 4x100m con 5' de D entre serie 4x200 m con 5' de D entre serie 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.

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				