



# TEMPORADA 2007-2008



## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO "ÁRBITROS ANDALUCES" - CICLO III

### *Nivel INFERIOR*

### *DEL 3 DE DICIEMBRE AL 6 DE ENERO*

	<b>1ª SEMANA</b> 3 AL 9 DE DICIEMBRE	<b>2ª SEMANA</b> 10 AL 16 DE DICIEMBRE	<b>3ª SEMANA</b> 17 AL 23 DE DICIEMBRE	<b>4ª SEMANA</b> 24 DICIEMBRE AL 5 ENERO
<b>LUNES o MARTES</b>	Calentamiento Abdominales (8x20 rep) Cuádriceps (4x10 rep) Gemelos (4x15 rep) Flexiones de brazos (3x10 rep) Tríceps (4x10 rep) 25' de CC a 130-150 ppm (suave), combinando con desplazamientos laterales y de espaldas y pequeños cambios de ritmo. Estiramientos.	Calentamiento Abdominales (8x20 rep) Cuádriceps (4x10 rep) Gemelos (4x15 rep) Flexiones de brazos (4x8 rep) Tríceps (4x10 rep)  35' de CC a 130-150 ppm (cada 5' sprint al 90% durante 20") Estiramientos	Calentamiento Abdominales (10x20 rep) Cuádriceps (6x10 rep) Gemelos (6x15 rep) Flexiones de brazos (5x8 rep) Tríceps (5x10 rep) 6 series de 80 m al 100% con D de 2'30" entre serie 15' de CC suave, combinado con desplazamientos laterales, de espaldas y cambios de dirección. Estiramientos	<b>DESCANSO</b>  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.
<b>MIÉRCOLES</b> ( 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) Estiramientos	Calentamiento 5 progresivos de 80 m 4x40 metros con recuperación activa andando entre cada repetición. 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	
<b>VIERNES</b>	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) 4x50 m con D de 3' entre serie (realizarlo en cuesta suave, es decir 3-4% de desnivel) 2x5x20 metros, con recuperación activa andando entre repeticiones, y 5' entre las dos series. 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				