



# TEMPORADA 2007-2008



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

### Nivel INFERIOR

### DEL 7 DE ENERO AL 3 DE FEBRERO

	1ª SEMANA 7 al 13 de ENERO	2ª SEMANA 14 AL 20 DE ENERO	3ª SEMANA 21 AL 27 DE ENERO	4ª SEMANA 28 DE ENERO - 3 DE FEBRERO
<b>LUNES o MARTES</b>	Calentamiento. Técnica de carrera. 4x20 metros con 3' de D. 2x50 metros con 3' de D. Estiramientos.	Calentamiento Abdominales (8x20 rep), lumbares (4x25) y flexiones brazos (4x10) 5 progresivos de 100 metros. 4x400 a ritmo de vuelta en 2000 metros con 2 minutos entre serie. 20' de CC a ritmo suave (130-150 ppm) Estiramientos.	Calentamiento Abdominales (8x20 rep) Cuádriceps (4x10 rep) Gemelos (4x15 rep) Flexiones de brazos (4x8 rep) Tríceps (4x10 rep) 40' de CC a 130-150 ppm. Estiramientos	Calentamiento Abdominales (10x20 rep) Cuádriceps (6x10 rep) Gemelos (6x15 rep) Flexiones de brazos (5x8 rep) Tríceps (5x10 rep) 8 series de 80 m al 100% con D de 2'30" entre serie 35' de CC suave, combinado con desplazamientos laterales, de espaldas y cambios de dirección. Estiramientos
<b>MIÉRCOLES</b> ( si no es posible este día se realizaría el jueves)	Calentamiento. Técnica de carrera Abdominales (8x20 rep), lumbares (4x25) y flexiones brazos (4x10) 5 progresivos de 100 metros. 20' de CC a intensidad media. Estiramientos.	Calentamiento 8 series de 60 m al 100% con D de 2' entre serie 4 repeticiones de la prueba de campo con 5' de D entre serie. Estiramientos	Calentamiento 5 progresivos de 80 m 4x400 metros al 85% con un minuto de D entre serie. 15' de CC a 170-185 ppm (alto) Estiramientos	Calentamiento 6x40 m 2000 metros Prueba de Campo. Estiramientos
<b>VIERNES</b>	Calentamiento. Técnica de carrera Abdominales (10x20 rep), lumbares (6x25) y flexiones brazos (5x10) 3 progresivos de 200 metros. 30' de CC a intensidad media. Estiramientos.	Calentamiento Técnica de carrera (espalda, lateral, skipping, contraskipping...) Prueba de Campo. 2x10x30 metros con descanso activo andando entre repeticiones y 5' entre las dos series. Estiramientos	Calentamiento Técnica de carrera (espalda, lateral, skipping, contraskipping...) Tiempo de reacción (ver abajo) 2x50 m con D de 3' entre serie 1x100 m con D de 4' entre serie. 2x7x50 metros con recuperación activa entre series. Estiramientos	Calentamiento Técnica de carrera (espalda, lateral, skipping, contraskipping...) 4x50 m con D de 3' entre serie (realizarlo en cuesta suave, es decir 3-4% de desnivel) 2x10x30 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	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				

