



# TEMPORADA 2007-2008



## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO "ÁRBITROS ANDALUCES" - CICLO VI Nivel INFERIOR DEL 3 DE MARZO AL 30 DE MARZO

	1ª SEMANA 3 AL 9 DE MARZO	2ª SEMANA 10 AL 16 DE MARZO	3ª SEMANA 17 AL 23 DE MARZO	4ª SEMANA 24 AL 30 DE MARZO
<b>LUNES o MARTES</b>	Calentamiento 5x20 abdominales. 4x20 lumbares. 5x15 flexiones de rodilla cuádriceps. 5x20 extensiones de tobillos 3 progresivos de 100 metros. 4x400 a ritmo de vuelta en 2000 metros con 2 minutos entre serie. 15' 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 140-150 ppm. Prueba de Campo. Estiramientos	Calentamiento Trabajo de multisaltos verticales en gradas o con vallas. 6 series de 10 saltos con 3' entre cada serie. 10 series de 80 m al 100% con D de 2' entre serie 30' de CC a intensidad media, combinado con desplazamientos laterales, de espaldas y cambios de dirección cuando lo creáis. Estiramientos	Calentamiento. Trabajo de multisaltos verticales en gradas o en vallas. 7 series de 10 saltos con 3' entre series. 2x6x40 metros con 90" entre rep. y 5' entre las dos series. 2x1000 m con 3' entre cada serie, ambas al 80% Estiramientos.
<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 2 repeticiones de la prueba de campo con 5' de D entre serie. 10' de CC a ritmo fuerte (entorno a 160-170 ppm) Estiramientos	Calentamiento 6 progresivos de 80 m 6x400 metros al 85% con un minuto de D entre serie. 10' de CC a 170-185 ppm (alto) Estiramientos	Calentamiento 40' de Fartlek, alternando 1' de CC suave-1' de CC media y 1' de CC fuerte (así hasta 30') Estiramientos.	Calentamiento. Tiempo de reacción. Técnica de carrera. Trabajo de salida en la prueba de 6x40 metros. 6x40 metros Prueba de Campo 20' de CC a ritmo medio (150-165) Estiramientos.
<b>VIERNES</b>	Calentamiento Técnica de carrera (espalda, lateral, skiping, contraskiping...) 2x10x30 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, skiping, contraskiping...) Tiempo de reacción (ver abajo) 2x50 m con D de 3' entre serie 2x100 m con D de 4' entre serie. 2x10x20 metros con recuperación activa entre series. Estiramientos	Calentamiento Técnica de carrera (espalda, lateral, skiping, contraskiping...) 4x50 m con D de 3' entre serie (realizarlo en cuesta suave, es decir 3-4% de desnivel) 3x6x40 metros, con recuperación activa andando entre repeticiones, y 5' entre las tres series. Estiramientos	Calentamiento. Técnica de carrera. Trabajar salida lanzada en velocidad. 6x40 con 90" de D 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.

<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				