



TEMPORADA 2007-2008



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO "ÁRBITROS ANDALUCES" - CICLO VII
Nivel INFERIOR
DEL 31 DE MARZO AL 4 DE MAYO

	1ª SEMANA 31 DE MARZO-6 ABRIL	2ª SEMANA 7 ABRIL AL 13 DE ABRIL	3ª SEMANA 14 AL 20 DE ABRIL	4ª SEMANA 21 AL 27 DE ABRIL	5ª SEMANA 28 ABRIL - 4 DE MAYO
LUNES o MARTES	Calentamiento Multisaltos (8 x 6 saltos de vallas, con 3' de D entre serie) 4x60 metros con 90" de D 2x1000 metros con 6' de D a 3'45" Estiramientos.	Calentamiento Multisaltos (8x8 saltos, con 3' de D entre serie) 2x1000 metros con 3' de D a 3'45" de D. Estiramientos	Calentamiento Multisaltos. (10x8 saltos con 3' de D entre serie) 2x1000 m con 5' de D a 3'45" Estiramientos	Calentamiento. Multisaltos verticales en gradas o en vallas. 10 series de 10 saltos con 3' entre series. 2x6x40 metros con 90" entre rep. y 5' entre las dos series. 5x400 m a 1'30", con 3' entre cada serie, Estiramientos.	Calentamiento Multisaltos verticales con vallas. 10 series de 8 saltos con 3' de D entre serie. 1x6x30 metros con 100" de D entre serie. Estiramientos.
MIÉRCOLES (si no es posible este día se realizaría el jueves)	Calentamiento 5 x 400 metros a 1'30" con 1' de D Prueba de Campo. Estiramientos	Calentamiento 6 progresivos de 100 m 5x400 m a 1'30" con 1' de D Estiramientos	Calentamiento 2000 metros Prueba de Campo. Estiramientos.	Calentamiento. Trabajo de salida desde lanzados. 6x40 metros con 90" de d. Prueba de Campo Estiramientos.	Calentamiento. 1x6x40 metros con 90" de d entre serie. Prueba de campo. Estiramientos.
VIERNES	Calentamiento Técnica de carrera (espalda, lateral, skiping, contraskiping...) 3x10x20 metros con descanso activo andando entre repeticiones y 5' entre las dos series. Prueba de Campo. Estiramientos	Calentamiento Técnica de carrera (espalda, lateral, skiping, contraskiping...) Trabajo de salida desde lanzados. 2x50 m con D de 3' entre serie 2x10x20 metros con recuperación activa entre series. Estiramientos	Calentamiento Técnica de carrera (espalda, lateral, skiping, contraskiping...) 2x6x40 metros, con recuperación activa andando entre repeticiones, y 7' entre las tres series. Estiramientos	Calentamiento. Técnica de carrera. Trabajo de salida desde lanzados 6x40 con 90" de D Estiramientos.	Calentamiento. Técnica de carrera Trabajo de salida desde lanzados. Prueba de campo. 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				