

PLAN DE TRABAJO EN PERÍODO TRANSITORIO

Antes de iniciar este plan de trabajo, tenéis que tener claro que hay que afrontarlo con la certeza de que es importante para poder iniciar la pretemporada con más tranquilidad, sin pasarlo mal, y con la confianza de que se va a reducir considerablemente el riesgo de lesiones.

Además, debemos tener en cuenta que también el verano está para pasarlo bien y, muchas veces, se puede cambiar el entrenamiento por jugar a cualquier tipo de deporte. Lo que no se puede, es hacerlo por costumbre, es decir, cambiarlo todos los días.

El trabajo no va a ser muy exigente. La intensidad de los ejercicios siempre debe ser baja o moderada, sin necesidad de apretar demasiado. Lo que sí es importante es que se realicen todos los ejercicios sin omitir ninguno, a no ser que al realizar alguno tengamos molestias de algún tipo.

Hasta el domingo 18 de julio, es preferible que os olvidéis del fútbol por completo. Es mejor “desintoxicarse” para empezar con más ganas la temporada siguiente. Eso sí, siempre que queráis divertirlos y jugar un partidillo o jugar a cualquier otro deporte, lo podéis hacer sin problema. Lo que sí os **exijo** es que siempre que lo hagáis, antes debéis realizar unos minutos de calentamiento para evitar cualquier tipo de lesión.

En los ejercicios que se dan, cada vez que hablemos de flexibilidad, realizaremos la tabla de ejercicios de flexibilidad. Asimismo, cada vez que hablemos de abdominales o de fuerza, realizaremos la tabla de ejercicios que se os entrega.

En algunos otros ejercicios se os dirá directamente lo que debéis hacer con términos que ya conocéis, como el skiping (correr con rodillas arriba) u otros que ya iremos viendo.

También es importante que trabajéis el dominio del balón de vez en cuando y ponerlos las botas algún día para prevenir rozaduras y ampollas en los primeros días de entrenamiento.

Sólo los INFANTILES DE PRIMERA realizarán el entrenamiento desde el principio. El resto iniciarán los entrenamientos el día 9 de agosto hasta el inicio de la pretemporada. Los ejercicios se iniciarán desde el principio, es decir, el 2 de agosto realizarán la sesión correspondiente al 26 de julio de los infantiles de primera y así sucesivamente

Lunes, 26 de julio o 9 de agosto

- ❖ 5´ de carrera continua
- ❖ 5´ de flexibilidad
- ❖ 10´ de acondicionamiento general (calentamiento)
 - brazos, torsiones de tronco, carreras laterales...
- ❖ 5´ de flexibilidad más intensa
- ❖ Una serie de abdominales de 10 repeticiones en cada ejercicio.
- ❖ 10´ de carrera continua
- ❖ Una serie de ejercicios de fuerza
- ❖ 5´ de flexibilidad.

Miércoles, 28 de julio o 11 de agosto

- ❖ 5´ de carrera continua
- ❖ 5´ de flexibilidad
- ❖ 10´ de acondicionamiento general (calentamiento)
 - brazos, torsiones de tronco, carreras laterales...
- ❖ 5´ de flexibilidad más intensa
- ❖ 20´ de dominio de balón
 - mantener el balón en el aire, pases contra la pared incidiendo con la pierna “mala”, etc.
- ❖ 10´ de carrera continua
- ❖ Una serie de ejercicios de fuerza alternando con abdominales (10 repeticiones en cada ejercicio)
- ❖ 10´ de flexibilidad. También podemos estirar con ejercicios que no estén anotados en el plan de trabajo, como por ejemplo, estiramientos en el suelo, etc.

Viernes 30 de julio o 13 de agosto

- ❖ 5´ de carrera continua
- ❖ 5´ de flexibilidad
- ❖ 10´ de carrera continua
- ❖ Una serie de abdominales y fuerza de 10 repeticiones en cada ejercicio.
- ❖ 5´ de flexibilidad.
- ❖ 20´ de dominio de balón. Si es con algún compañero mejor. Alternar todos los ejercicios que solemos hacer durante los entrenamientos. Hacer hincapié en la precisión de los pases y los controles.
- ❖ 10´ de flexibilidad.

Lunes, 2 agosto o martes 17 de agosto

- ❖ 5´ de carrera continua
- ❖ 5´ de flexibilidad
- ❖ 5´ de acondicionamiento general (calentamiento)
 - brazos, torsiones de tronco, carreras laterales...
- ❖ 10´ de carrera continua
- ❖ 5´ de flexibilidad más intensa
- ❖ Una serie de abdominales de 15 repeticiones en cada ejercicio.
- ❖ 10´ de carrera continua.
- ❖ 20´ de dominio de balón. Id variando cada día de ejercicios: conducción de balón, habilidad, pases y controles, etc.
- ❖ 10´ de flexibilidad.

Miércoles, 4 de agosto o jueves 19 de agosto

- ❖ 10´ de carrera continua
- ❖ 5´ de flexibilidad
- ❖ 5´ de acondicionamiento general (calentamiento)
 - brazos, torsiones de tronco, carreras laterales...
- ❖ 10´ de carrera continua
- ❖ 5´ de flexibilidad más intensa
- ❖ Serie alternativa de abdominales y de fuerza de 15 repeticiones en cada ejercicio.
- ❖ 5´ de carrera continua
- ❖ Serie alternativa de abdominales y de fuerza de 15 repeticiones en cada ejercicio.
- ❖ 10´ de carrera continua.
- ❖ 10´ de flexibilidad.

Viernes, 6 de agosto o viernes 20 de agosto

- ❖ 10´ de carrera continua
- ❖ 5´ de acondicionamiento general (calentamiento)
 - brazos, torsiones de tronco, carreras laterales...
- ❖ 5´ de flexibilidad
- ❖ Serie alternativa de abdominales y de fuerza de 15 repeticiones en cada ejercicio.
- ❖ 20´ de dominio de balón. Variar cada día de ejercicios: conducción de balón, habilidad, pases y controles, etc.
- ❖ Serie alternativa de abdominales y de fuerza de 15 repeticiones en cada ejercicio.
- ❖ 10´ de carrera continua.
- ❖ 10´ de flexibilidad.

Lunes, 9 de agosto o 23 de agosto

- ❖ 10´ de carrera continua
- ❖ 5´ de acondicionamiento general (calentamiento)
 - brazos, torsiones de tronco, carreras laterales...
- ❖ 5´ de flexibilidad
- ❖ 20´ de dominio de balón. Variar cada día de ejercicios: conducción de balón, habilidad, pases y controles, etc.
- ❖ Serie alternativa de abdominales y de fuerza de 15 repeticiones en cada ejercicio.
- ❖ 10´ de carrera continua.
- ❖ 10´ de flexibilidad.

Miércoles, 11 de agosto o 25 de agosto

- ❖ 10´ de carrera continua
- ❖ 5´ de acondicionamiento general (calentamiento)
 - brazos, torsiones de tronco, carreras laterales...
- ❖ 5´ de flexibilidad
- ❖ Serie alternativa de abdominales y de fuerza de 15 repeticiones en cada ejercicio.
- ❖ 20´ de dominio de balón. Id variando cada día de ejercicios: conducción de balón, habilidad, pases y controles, etc.
- ❖ Colocamos 10 objetos a modo de conos (palos, latas, piedras, etc.) separados aproximadamente 60 ó 70 cms unos de otros y realizamos la siguiente serie de ejercicios:
 - Carrera en skiping sin mucha intensidad
 - Carrera en slalom suave
 - Frecuencia de zancada (pasar pisando en cada espacio entre los conos con la mayor velocidad que podamos)

Realizar tres series de estos ejercicios, guardando 30 segundos de descanso entre ejercicio y dos minutos entre series

- ❖ 10´ de carrera continua.
- ❖ 10´ de flexibilidad.

Viernes, 13 de agosto 27 de agosto

- ❖ 5´ de flexibilidad
- ❖ Serie alternativa de abdominales y de fuerza de 15 repeticiones en cada ejercicio.
- ❖ 20´ de dominio de balón. Id variando cada día de ejercicios: conducción de balón, habilidad, pases y controles, etc.
- ❖ Colocamos 10 objetos a modo de conos (palos, latas, piedras, etc.) separados aproximadamente 60 ó 70 cms unos de otros y realizamos la siguiente serie de ejercicios:
 - Carrera en skiping siempre aumentando un poco la intensidad del día anterior, pero muy poco.
 - Carrera en slalom suave
 - Frecuencia de zancada (pasar pisando en cada espacio entre los conos con la mayor velocidad que podamos)

- Saltos alternativos con pies juntos y separados de manera muy suave

Realizar tres series de estos ejercicios siempre guardando las pausas especificadas anteriormente

- ❖ 10´ de carrera continua.
- ❖ 10´ de flexibilidad.

Martes, 17 de agosto lunes 30 de agosto

- ❖ 5´ de flexibilidad
- ❖ 10´ de carrera continua
- ❖ Serie alternativa de abdominales y de fuerza de 15 repeticiones en cada ejercicio.
- ❖ 20´ de dominio de balón. Id variando cada día de ejercicios: conducción de balón, habilidad, pases y controles, etc.
- ❖ Colocamos 10 objetos a modo de conos (palos, latas, piedras, etc.) separados aproximadamente 60 ó 70 cms unos de otros y realizamos la siguiente serie de ejercicios:
 - Carrera en skiping
 - Carrera en slalom
 - Frecuencia de zancada (pasar pisando en cada espacio entre los conos con la mayor velocidad que podamos)
 - Saltos alternativos con pies juntos y separados
 - Realizar tres series de estos ejercicios.
- ❖ 10´ de carrera continua.
- ❖ 5´ de flexibilidad.

Jueves 19 de agosto o miércoles 1 de septiembre

- ❖ 5´ de flexibilidad
- ❖ 10´ de carrera continua
- ❖ Serie alternativa de abdominales y de fuerza de 15 repeticiones en cada ejercicio.
- ❖ 20´ de dominio de balón. Id variando cada día de ejercicios: conducción de balón, habilidad, pases y controles, etc.
- ❖ Colocamos 10 objetos a modo de conos (palos, latas, piedras, etc.) separados aproximadamente 60 ó 70 cms unos de otros y realizamos la siguiente serie de ejercicios:
 - Carrera en skiping
 - Carrera en slalom
 - Frecuencia de zancada (pasar pisando en cada espacio entre los conos con la mayor velocidad que podamos)
 - Saltos alternativos con pies juntos y separados
 - Realizar tres series de estos ejercicios.
- ❖ 10´ de carrera continua.
- ❖ 5´ de flexibilidad.

Viernes, 20 de agosto o 3 de septiembre

- ❖ 5´ de flexibilidad
- ❖ 10´ de carrera continua
- ❖ Serie alternativa de abdominales y de fuerza de 15 repeticiones en cada ejercicio.
- ❖ 20´ de dominio de balón. Id variando cada día de ejercicios: conducción de balón, habilidad, pases y controles, etc.
- ❖ Colocamos 10 objetos a modo de conos (palos, latas, piedras, etc.) separados aproximadamente 60 ó 70 cms unos de otros y realizamos la siguiente serie de ejercicios:
 - Carrera en skipping
 - Carrera en slalom
 - Frecuencia de zancada (pasar pisando en cada espacio entre los conos con la mayor velocidad que podamos)
 - Saltos alternativos con pies juntos y separados
 - Realizar tres series de estos ejercicios.
- ❖ 15´ de carrera continua.
- ❖ 2ª serie de abdominales y fuerza.
- ❖ 10´ de flexibilidad.

Si el comienzo de pretemporada se retrasara una semana más por razones de calendario, repetiríamos las sesiones de entrenamientos de la última semana.

Repito que alguna de estas sesiones se pueden cambiar por realizar algún otro ejercicio, como puede ser un partido de tenis o de cualquier deporte.

Si estamos en la playa, es conveniente correr alguna vez por la orilla, siempre que la arena esté un poco dura y no demasiado inclinada. Si no fuera así, es bueno andar por la arena blanda.

Con los ejercicios recomendados es suficiente, pero si os resulta muy monótono, de vez en cuando, como máximo una vez a la semana, podéis realizar cualquier otra sesión de entrenamiento siempre que sea semejante de intensidad y de tiempo.

FELIZ VERANO

Cholo.