

ENTRENAMENT DOS DIES A LA SETMANA

Recomanacions:

- Realitzar els entrenaments amb un dia de descans pel mig (dilluns i dimecres o dimarts i dijous).
- Escalfar bé i fer estiraments al final de la sessió
- Ser constant, i si hi ha algun tipus de problema i/o molèstia, posar-se en mans d'un fisioterapeuta o metge.
- Cal seguir l'ordre dels entrenaments, ja que tots tenen un sentit i busquen la millora progressiva
- És important treballar la tècnica de carrera per millorar la coordinació. Exemple exercicis de tècnica de carrera:
 - https://www.youtube.com/watch?v=DJvrG_Icf5c
 - <https://www.youtube.com/watch?v=RdrvntfsD1w>

NOTES:

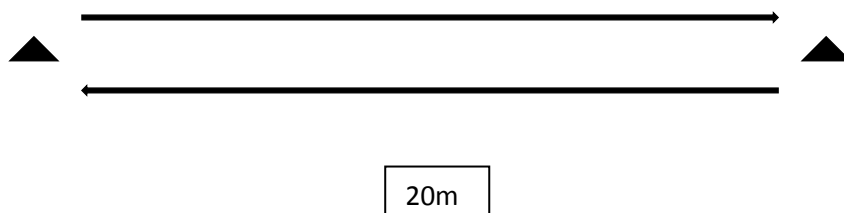
- Tots els exercicis es poden realitzar a l'aire lliure, i sense material.
- Què vol dir quan parlem de:
 - RITME SUAU: es pot parlar mentre realitzes l'exercici sense cap dificultat
 - RITME ALT: et costa parlar mentre realitzes l'exercici.
 - RITME MÀXIM: màxim que puguis donar

FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL


ENTRENAMENT 1 (dos dies a la setmana, entrenament 1)

1. Escalfament:

- ✓ 8' de carrera continua a ritme suau (es pot parlar mentre realitzes l'exercici sense cap dificultat)
- ✓ Exercicis de coordinació: realitzar cada exercici dels següents, d'anada i tornada en un recorregut de 20m. (No cal tenir cons per marcar el recorregut)



EXERCICIS:

1. desplaçament lateral (anar i tornar)
2. skipping (anar i tornar) 
3. skipping lateral (anar i tornar)
4. taló gluti (anar i tornar)
5. carrera d'esquena (anar i tornar)
6. progressions (augmentar el ritme de menys a més, intentat arribar a la màxima intensitat al finalitzar el recorregut). 2 COPS (anar i tornar)


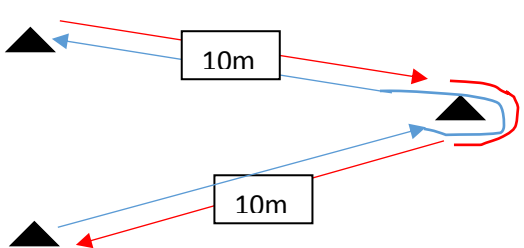


2-Circuit de força:


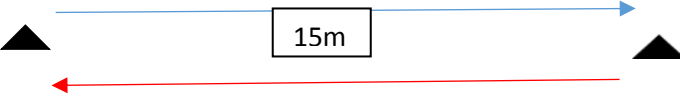

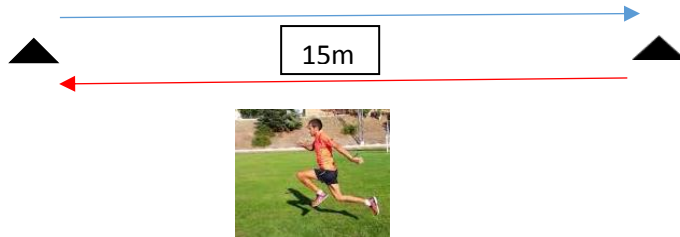
Exercici de força + desplaçament. Primer es realitza l'exercici de força i després el desplaçament.

Exercici A (exercici de força + desplaçament) + B (força més desplaçament) + C (força més desplaçament)

Repetir el circuit 2 cops. RITME SUAU tots els exercicis i desplaçaments

<p>A) 15 repeticions lunge lateral. (primer cap a un cantó, i després cap a l'altre)</p> 	<p>Desplaçament lateral, passant per darrera cons. 2 cops</p> 
---	--



<p>B) 15 repeticions de split (primer una cama i després l'altre)</p> 	<p>Carrera fontal, i la tornada, endarrere. 2 cops</p> 
<p>C) 15 repeticions de pujar i baixar un graó, o un banc, primer una cama i després l'altre.</p> 	<p>Multisalts, fent la zancada gran. 2 cops</p> 

3-Treball de resistència:

9' de treball, on els primers 3 minuts corro a un RITME SUAUA, els següents 3' a un RITME SUAUA-ALT (hem de córrer més ràpid que l'anterior), els últims 3' a un RITME ALT.

4- Estiraments: 20" cada exercici



ENTRENAMENT 2 (dos dies a la setmana, entrenament 2)

1-Escalfament:

- ✓ 8' de carrera continua a ritme suau (es pot parlar mentre realitzes l'exercici sense cap dificultat)
- ✓ 5' Pujar escales (si pot ser, com a mínim 10 escales). De forma variada (d'una en una, de dos en dos, de tres en tres, peus junts, peu coix, lateral,...), baixada caminant

2-40m de carrera progressiva

Repetir 4 vegades la carrera progressiva de 40m (de menys intensitat a més, buscant accelerar fins acabar en sprint).

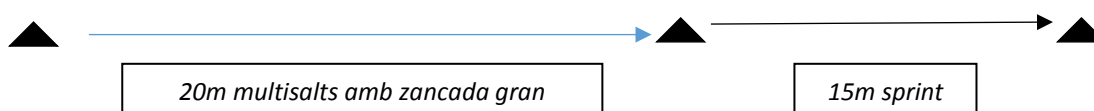
Es fa una carrera progressiva, després es descansa 1', repetim la carrera progressiva, descansem 1', repetim la carrera progressiva, repetim la carrera progressiva, descansem 1'.

NOTA: la primera carrera progressiva pot ser més suau, però a mesura que la repetim, cada vegada ha de ser més intensa.

3-Treball sobre 35 metres

Repetir 6 vegades en següent treball, amb un RITME ALT.

20m de multisalts amb zancada gran + 15m d'sprint (100%). Tornem caminant, fent un descans aproximat d'1'30" abans de repetir-ho.



NOTA: si apareix alguna molèstia, repetir-ho només 4 vegades.

4- Treball velocitat 20m en pujada

Repetir 5 sprints dues vegades. RITME MÀXIM

- 1a vegada:
 - fer un sprint de 20m en pujada (menys de 5"), tornar caminant.
 - Tornar a fer sprint en pujada, tornar caminant.
 - Tornar a fer sprint en pujada, tornar caminant.
 - Tornar a fer sprint en pujada, tornar caminant.
 - Tornar a fer sprint en pujada, tornar caminant.
- DESCANSAR 3' fent abdominals



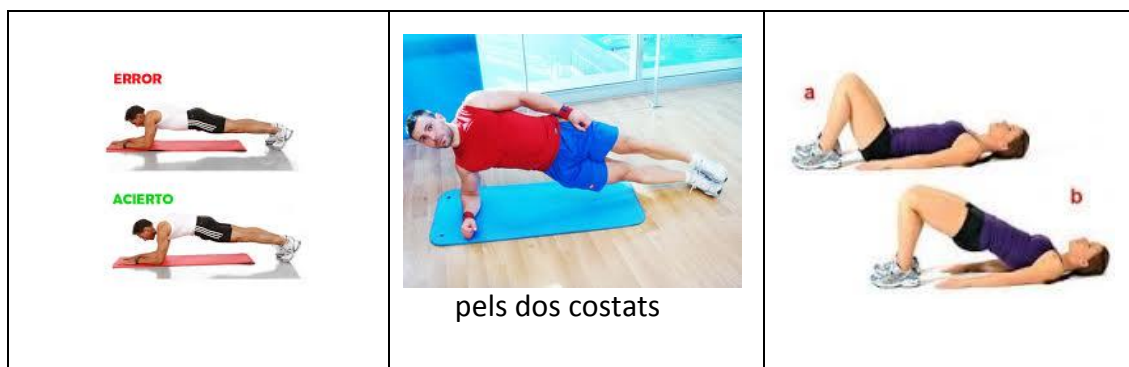
- 2a vegada:

- fer un sprint de 20m en pujada (menys de 5"), tornar caminant.
- Tornar a fer sprint en pujada, tornar caminant.
- Tornar a fer sprint en pujada, tornar caminant.
- Tornar a fer sprint en pujada, tornar caminant.
- Tornar a fer sprint en pujada, tornar caminant.

5-Treball de força

Repetir dues vegades cada exercici que surt a la foto.

L'exercici es tracta d'aguantar la posició, només aguantar-la, durant 30".



6.Estiraments: 20" cada exercici

Tus imprescindibles: DESPUÉS



ENTRENAMENT 3 (dos dies a la setmana, entrenament 3)

1-Escalfament:

- ✓ 10' de carrera continua a ritme suau (es pot parlar mentre realitzes l'exercici sense cap dificultat)
- ✓ Exercicis de coordinació: realitzar cada exercici dels següents, d'anada i tornada en un recorregut de 20m.

EXERCICIS:

1. desplaçament lateral (anar i tornar)
2. skipping (anar i tornar)
3. skipping lateral (anar i tornar)
4. taló gluti (anar i tornar)
5. pas creuat (anar i tornar)
6. skipping una cama (anar una cama, tornada amb l'altre)



2-40m de carrera progressiva

Repetir 3 vegades la carrera progressiva (de menys intensitat a més, buscant accelerar fins acabar en sprint).

Es fa una carrera progressiva, després es descansa 1', repetim la carrera progressiva, descansem 1', repetim la carrera progressiva.

NOTA: la primera carrera progressiva pot ser més suau, però a mesura que la repetim, cada vegada ha de ser més intensa.


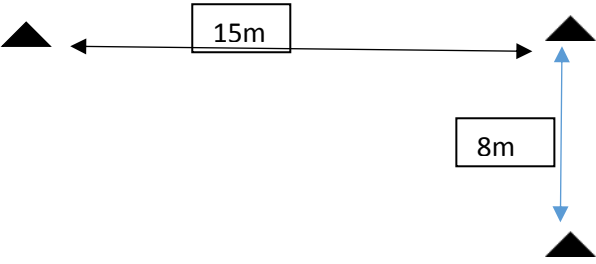
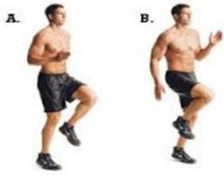
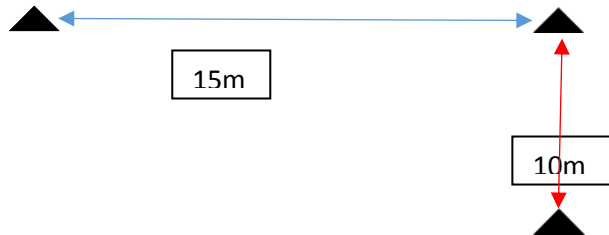

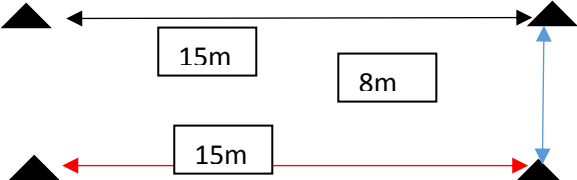
3-Circuit de força:

Exercici de força DURANT 20''+ desplaçament. Primer es realitza l'exercici de força i després el desplaçament.

Exercici A (exercici de força + desplaçament) + B (força més desplaçament) + C (força més desplaçament)

Repetir el circuit 2 cops. RITME SUAU durant els 20'' dels exercicis i RITME ALT en els desplaçaments. DESCANSAR 2' ABANS DE REPETIR EL CIRCUÏT



<p>A) 20" panxa terra+salt</p> 	<p>Desplaçament frontal (15m) + rodejar cono + lateral(8m). Només anar i tornar, un cop.</p> 
<p>B) 20" skipping estàtic (genolls ben alts)</p> 	<p>Desplaçament lateral (15m)+ rodejar cono + endarrere (10m). Només anar i tornar, un cop.</p> 
<p>C) 20" sentadilla</p> 	<p>Desplaçament frontal (15m)+ lateral (8Mm+ endarrere(15m). Només anar i tornar, un cop. Rodejant conos</p> 

4- Treball de resistència

12' de treball, on els primers 4 minuts corro a un RITME SUAUAU, els següents 4' a un RITME SUAUAU-ALT (hem de córrer més ràpid que l'anterior), els últims 4' a un RITME ALT.

5-ESTIRAMENTS: 20" cada exercici

Tus imprescindibles: DESPUÉS



Estiramientos estáticos



ENTRENAMENT 4 (dos dies a la setmana, entrenament 4)

1-Escalfament:

- ✓ 8' de carrera continua a ritme suau (es pot parlar mentre realitzes l'exercici sense cap dificultat)

2-40m de carrera progressiva

Repetir 4 vegades la carrera progressiva (de menys intensitat a més, buscant accelerar fins acabar en sprint).

Es fa una carrera progressiva, després es descansa 1', repetim la carrera progressiva, descansem 1', repetim la carrera progressiva, repetim la carrera progressiva, descansem 1'.

NOTA: la primera carrera progressiva pot ser més suau, però a mesura que la repetim, cada vegada ha de ser més intensa.

3- Treball amb escales

Pujar escales (20 escales). RITME ALT, molt alt.

Pujarem les escales:

- 2 cops d'una en una, baixant caminant
- 2 cops a peus junts, baixada caminant
- 2 cops de dos en dos, baixada caminant
- 2 cops de tres en tres, baixada caminant

4- Treball velocitat 25m

Repetir 6 sprints dues vegades. RITME MÀXIM

- 1a vegada:

- fer un sprint de 25m (menys de 4"), tornar caminant.
- Tornar a fer sprint, tornar caminant.
- Tornar a fer sprint, tornar caminant.
- Tornar a fer sprint, tornar caminant.
- Tornar a fer sprint, tornar caminant.
- Tornar a fer sprint, tornar caminant.

- DESCANSAR 4'

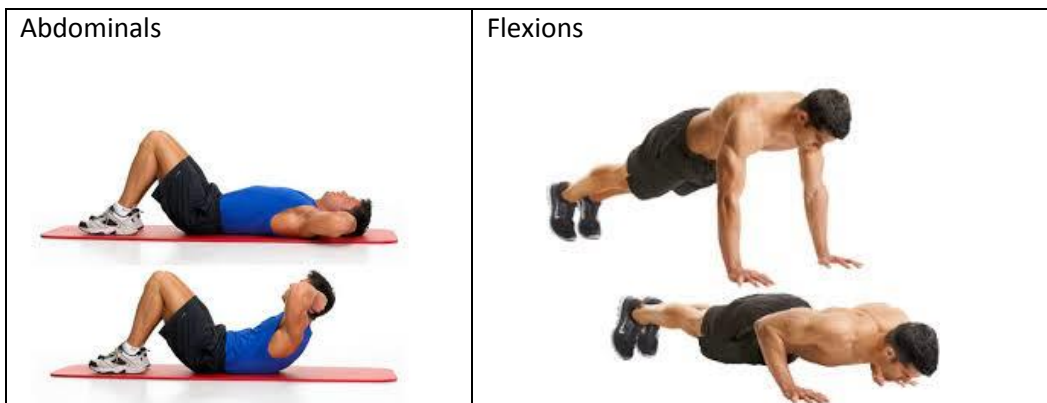
- 2a vegada:

- fer un sprint 25(menys de 4"), tornar caminant
- Tornar a fer sprint, tornar caminant.
- Tornar a fer sprint, tornar caminant.
- Tornar a fer sprint, tornar caminant.
- Tornar a fer sprint, tornar caminant.
- Tornar a fer sprint, tornar caminant.



5- Treball de força:

Repetir dos cops: 25 abdominals superiors + 15 flexions de braços



6-Estiraments 20" cada exercici




ENTRENAMENT 5 (dos dies a la setmana, entrenament 5)

AQUEST ENTRENAMENT ESTARIA BÉ QUE ENS SERVÍS DE REFERÈNCIA PER LES PROVES I AIXÍ PODER REALITZAR EL YO-YO TEST (OPCIÓ 1), en cas que NO ES PUGUI ES DONA UNA SEGONA OPCIO.

PODEU TRIAR LA OPCIO QUE VULGUEU, PERÒ NO BARREJAR EXERCIS DE LES DIFERENTS OPCIONS

1-Escalfament:

- ✓ 10' de carrera continua a ritme suau (es pot parlar mentre realitzeu l'exercici sense cap dificultat)

2- OPCIO 1:

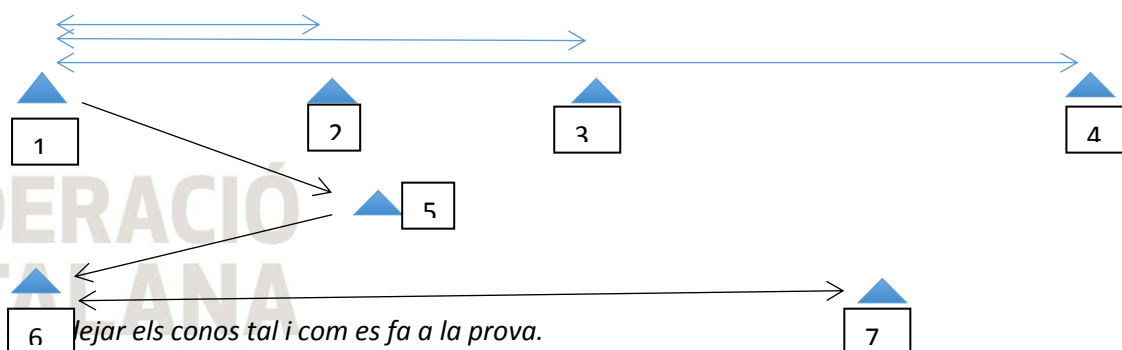
Opció 1.1: Test del YO-YO sobre 25 m.

Realitzar una vegada el test sencer sobre 25m en comptes de sobre 20m

Opció 1.2: 3 vegades el següent recorregut, descansant 2'.

Sobre una distància de 20 m. dividida en blocs de 5m i 10m, realitzar:

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Sprint al segon cono | 7. Desplaçament lateral al con 5 |
| 2. Tornada d'esquenes al 1er | 8. Desplaç.lateral del con 5 al 6 |
| 3. Srint al tercer cono | 9. Desplç lateral del 6 al 7 |
| 4. Tornada d'esquenes al primer | 10. Desplç. Lateral del 7 al 6 |
| 5. Sprint al quart cono | |
| 6. Tornada d'esquenes al primer | |


2- OPCIO 2:

Opció 2.1: Treball de resistència: 12'





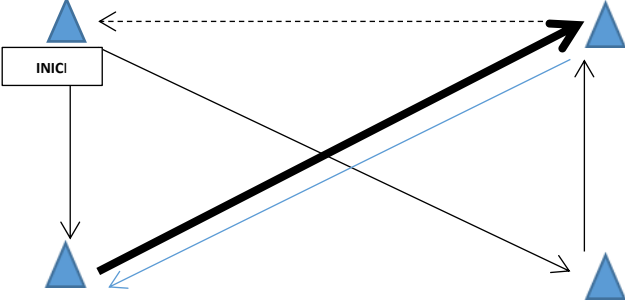
12' dels qual vaig alternant: 2' RITME SUAUAU+ 1' RITME ALT, 2'RITME SUAUAU + 1' RITME ALT, 2'RITME SUAUAU + 1' RITME ALT, 2' RITME SUAUAU+ 1' RITME ALT. 4 canvis de ritme.



Opció 2.2: Circuit de força.

Fer dues vegades el circuit a un RITME SUAU en els exercicis, i RITME ALT en el desplaçament.

Després de fer cada exercici, es fa el mateix desplaçament, que ens serveix per passar d'un exercici a un altre.

<p>10 repeticions per costat</p> 	<p>10 repeticions per costat</p> 	<p>10 repeticions per cama</p> 	<p>8 repeticions</p> <p>Burpees</p> 
<p>Distància de 10m cada desplaçament</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desplç. Lateral → 2. Frontal en diagonal → 3. Endarrera -----> 4. Lateral diagonal → 5. Lateral → 6. Endarrera diagonal ----->  <p>Rodejar els conos tal i com es fa a la prova</p>			

3-Estiraments 20" cada exercici

FED
CAT
DE

Tus imprescindibles: DESPUÉS



Estiramientos estáticos



ENTRENAMENT 6 (dos dies a la setmana, entrenament 6)

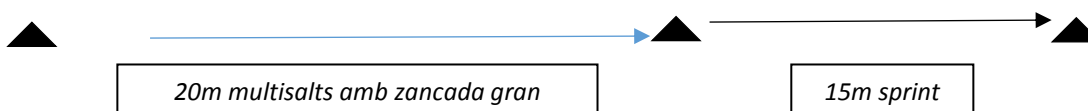
1-Escalfament:

- ✓ 10' de carrera continua a ritme suau (es pot parlar mentre realitzes l'exercici sense cap dificultat)
- ✓ Realitzar 3 progressions de 25m, de menys intensitat a més, buscant accelerar fins acabar en sprint.

2- Treball sobre 35 metres

Repetir 6 vegades en següent treball, amb un RITME ALT.

20m de multisalts amb zancada gran + 15m d'sprint (100%). Tornem caminant, fent un descans aproximat d'1'30" abans de repetir-ho.



NOTA: si apareix alguna molèstia, repetir-ho només 4 vegades.

3- Treball velocitat 15m en pujada

Repetir 4sprints tres vegades. RITME MÀXIM

- 1a vegada:
 - fer un sprint de 15m en pujada (menys de 5"), tornar caminant.
 - Tornar a fer sprint en pujada, tornar caminant.
 - Tornar a fer sprint en pujada, tornar caminant.
 - Tornar a fer sprint en pujada, tornar caminant.
- DESCANS: 2'
- 2a vegada:
 - fer un sprint de 15m en pujada (menys de 5"), tornar caminant.
 - Tornar a fer sprint en pujada, tornar caminant.
 - Tornar a fer sprint en pujada, tornar caminant.
 - Tornar a fer sprint en pujada, tornar caminant.
- DESCANS: 2'
- 3a vegada:
 - fer un sprint de 15m en pujada (menys de 5"), tornar caminant.
 - Tornar a fer sprint en pujada, tornar caminant.
 - Tornar a fer sprint en pujada, tornar caminant.
 - Tornar a fer sprint en pujada, tornar caminant.
- DESCANS: 2'

4-ESTIRAMENTS: 20" cada exercici





ENTRENAMENT 7 (dos dies a la setmana, entrenament 7)

1-Escalfament

- ✓ 12' de carrera continua a ritme suau (es pot parlar mentre realitzes l'exercici sense cap dificultat)

2-40m de carrera progressiva





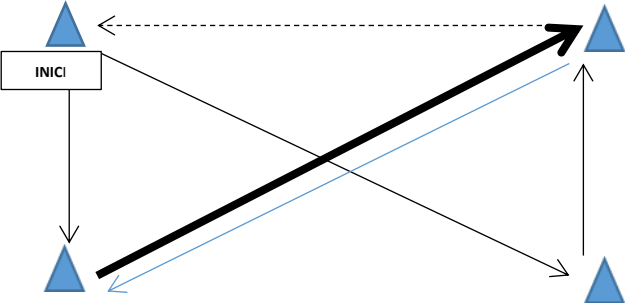
Repetir 5 vegades la carrera progressiva (de menys intensitat a més, buscant accelerar fins acabar en sprint).

NOTA: la primera carrera progressiva pot ser més suau, però a mesura que la repetim, cada vegada ha de ser més intensa

3- Circuit de força

Fer dues vegades el circuit a un RITME ALT, tant en els exercicis com en els desplaçaments.

Després de fer cada exercici, es fa el mateix desplaçament, que ens serveix per passar d'un exercici a un altre.

<p>8 repeticions per costat</p> 	<p>8 repeticions per costat</p> 	<p>8 repeticions per cama</p> 	<p>8 repeticions</p> 
<p>Distància de 10m cada desplaçament</p> <p>7. Desplç.Lateral →</p> <p>8. Frontal en diagonal →</p> <p>9. Endarrera →</p> <p>10. Lateral diagonal →</p> <p>11. Lateral →</p> <p>12. Endarrera diagonal →</p>  <p>Rodejar els conos tal i com es fa a la prova</p>			

3- Treball de resistència:

12' alternant diferents ritmes: 1' 30" a ritme suau+ 30" ritme molt alt (casi màxim). 6 canvis de ritme.

4- Estiraments



ENTRENAMENT 8 (dos dies a la setmana, entrenament 8)

1-Escalfament:

- ✓ 12' → 5' de carrera continua a ritme suau + 5' carrera continua ritme Alt + 2' carrera continua a ritme molt alt

2- Treball amb escales

Pujar escales (20 escales). RITME ALT, molt alt.

Pujarem les escales:

- 2 cops d'una en una, baixant caminant
- 2 cops a peus junts, baixada caminant
- 2 cops de dos en dos, baixada caminant
- 2 cops de tres en tres, baixada caminant

3-Treball velocitat:

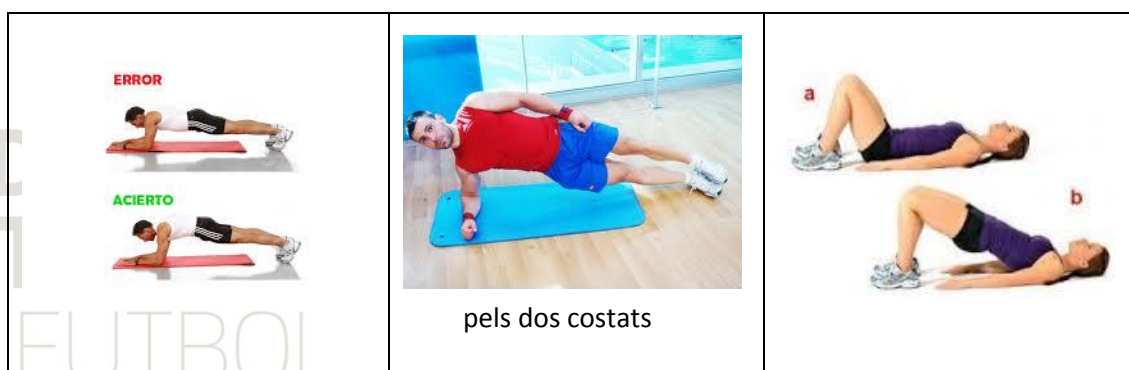
Fer 5 sprints de 35m en menys de 5".

Després de cada sprint, tornem caminant i passats 30" aprox, fem el següent.

Repetim dues vegades els 5 sprints. Quan acabem els 5 primers, descansem 3' abans de començar els altres 5.

4- Treball de força:

ABDOMINALS ISOMÈTRIC: 2 vegades, mantenir la posició de cada foto durant 30"



5- estiraments

