



## Guia d'entrenament a casa: sessió 3

NOTÍCIES GENERALS | 19/03/2020

Ja disponible la tercera sessió del programa d'entrenament dirigit a federats i federades, per mantenir la condició física durant l'aturada de la competició.



Els federats i federades de la Federació Catalana de Futbol ja tenen a la seva disposició la **tercera taula d'exercicis de la guia pràctica d'entrenament a casa**. El pla de treball, que inclou un total de quatre sessions, i dissenyat i coordinat per l'Àrea Esportiva de l'FCF, amb la col·laboració del preparador físic de les Seleccions Catalanes, **Andrés González**, està orientat a mantenir la condició física durant aquest període transitori sense competició, i es dirigeix a jugadors i jugadores de futbol i futbol sala, així com també a àrbitres.



L'objectiu de l'entrenament és **millorar els nivells de força de l'esportista i produir una important despesa calòrica**, amb una pauta numerada d'exercicis multiarticulats per treballar tot el cos, que combinen la tonificació muscular amb una part central d'intensitat cardiovascular i component metabòlic. Cada sessió conté dos circuits diferenciats amb sis estacions, per realitzar en tres o quatre sèries, d'entre vuit i dotze repeticions en cada moviment.

El programa està confeccionat per portar-se a terme al llarg d'una setmana, alternant-se les quatre sessions de treball amb tres dies de descans. La rutina té un caràcter rotatori i es pot reiniciar novament retornant a la primera sessió.

Per consultar la tercera sessió d'entrenament, fes clic **AQUÍ**.



Així mateix, el programa d'entrenament amb tot el material publicat fins al moment es troba disponible a l'**apartat 'Avantatges' del Portal del Federat.**