



Guia d'entrenament a casa: sessió 1

NOTÍCIES GENERALS | 16/03/2020

L'FCF facilita a tots els seus federats i federades un pla de treball per mantenir la condició física, amb quatre sessions d'entrenament per realitzar a casa durant aquest període transitori.



La Federació Catalana de Futbol inicia aquest dilluns l'entrega d'una **guia d'entrenament a casa per a tots els seus federats i federades**, amb la primera sessió de les quatre que es donaran a conèixer al llarg dels pròxims dies. El pla de treball, 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 fins a la tornada a la competició, amb circuits complets dirigits a jugadors i jugadores de futbol i futbol sala, així com també a àrbitres.



L'objectiu del programa d'entrenament facilitat a tots els afiliats 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.

Les sessions són de caràcter diari i rotatori, i estan programades per dur a terme al llarg d'una setmana. Un cop completades, es pot reiniciar novament la rutina retornant a la primera.

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

