

RECOMENDACIONES DURANTE MEDIDAS COVID - 19

COLEGIO NAVARRO DE ARBITROS DE FUTBOL

INDICE

1. BLOQUE DE MOVILIDAD
2. BLOQUE DE CORE STABILITY
3. BLOQUE DE FUERZA
 1. Sin necesidad de material de entrenamiento
 2. Con gomas
4. BLOQUE DE RESISTENCIA
 1. Con bicicleta estática o elíptica
 2. Series de correr en el garaje del edificio
 3. Usando las escaleras del edificio
5. ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

1. BLOQUE DE MOVILIDAD

10 REPETICIONES DE CADA EJERCICIO
REPITE 2 VECES TODO EL CIRCUITO

1

ROTACIÓN TORÁCICA



2

GLUTEO



3

ADUCTORES



4

ROTADORES CADERA



5

ISQUIOTIBIALES



6

CUADRICEPS



2. BLOQUE DE CORE ESTABILITY

1

PLANCHA FRONTAL 15"



2

PLANCHA LATERAL 10"



3

PLANCHA DORSAL 5"



4

ABD. CODOS ARRIBA 5x3"



5

SUPERMAN INVERSO x 8



6

SUPERMAN 5x3"xlado



INICIAL (I)

2 vueltas sin parar
Descanso 2' entre vueltas

MEDIO (M)

3 vueltas sin parar
Descanso 1' entre vueltas

AVANZADO (A)

4 vueltas sin parar
Descanso 1' entre vueltas

3.1. BLOQUE FUERZA SIN MATERIAL

1

FLEXIONES



2

SENTADILLA 1 PIERNA



3

TRICEPS SILLA



4

PUENTE ISQUIO



5

TUMBADO SUBIR MANOS
Y-T-A rep x letra



6

ZANCADA LATERAL



INICIAL (I)

2 SERIES
6 REPETICIONES
2' DESCANSO

MEDIO (M)

2 SERIES
8 REPETICIONES
2' DESCANSO

AVANZADO (A)

3 SERIES
6 REPETICIONES
1' DESCANSO

3.2 FUERZA CON GOMAS

1 ABDUCCION GLUTEO



2 EMPUJE PECTORAS



3 SENTADILLA



4 PUENTE GLUTEO



5 REMO DORSAL



6 FLEXOR CADERA



INICIAL (I)

**2 SERIES
6 REPETICIONES
2' DESCANSO**

MEDIO (M)

**2 SERIES
8 REPETICIONES
2' DESCANSO**

AVANZADO (A)

**3 SERIES
6 REPETICIONES
1' DESCANSO**

4.1 RESISTENCIA CON BICI ESTATICA

ENTRENAMIENTO 1

INICIAL (I)

**25' RITMO MEDIO
SIN DESCANSO**

MEDIO (M)

**35' RITMO MEDIO
SIN DESCANSO**

AVANZADO (A)

**45' RITMO MEDIO
SIN DESCANSO**

ENTRENAMIENTO 2

**10' RITMO SUAVE + 5' MEDIO
+ SERIES SEGÚN NIVEL**

INICIAL (I)

10'(30" Fuerte / 30" Suave)

MEDIO (M)

15'(30" Fuerte / 30" Suave)

AVANZADO (A)

12'(30" Fuerte / 15" Suave)

+ 5' RITMO SUAVE

4.2 RESISTENCIA EN GARAJE

ENTRENAMIENTO 1

Marcar una distancia de 20 m en zona segura. Correr la distancia de 20 m en 5", realizar largos de ida y vuelta

INICIAL (I)

2 series de 6 minutos
15" trabajo/ 15"descanso
Descanso 3' entre series

MEDIO (M)

Realizar el YOYO TEST 1 vez a periodos alternos

AVANZADO (A)

2 series de los Periodos 16-17- y 18
Recuperación 3' entre series

ENTRENAMIENTO 2

SERIES DE CUESTAS DE 15 M

INICIAL (I)

5 esprines / descansado 45"
Descansar 3'
Repetir

MEDIO (M)

4 esprines / descansado 45"
Descansar 2'
Repetir 2 veces

AVANZADO (A)

5 esprines / descansado 30"
Descansar 3'
Repetir 3 veces

4.2 RESISTENCIA EN ESCALERAS

INICIAL (I)

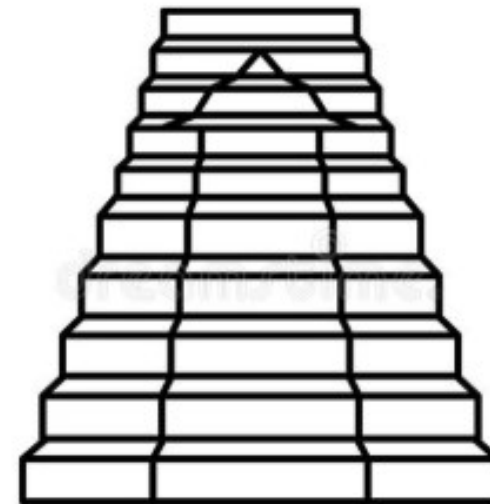
30 Escalones a ritmo ALTO, bajar SUAVE
Recuperar el tiempo empleado en subir y bajar. Repítelo 6 veces

MEDIO (M)

40 Escalones a ritmo ALTO, bajar SUAVE
Recuperar el tiempo empleado SOLO EN SUBIR. Repítelo 6 veces

AVANZADO (A)

50 Escalones a ritmo ALTO, bajar SUAVE
Recuperar el tiempo empleado SOLO EN SUBIR. Repítelo 8 veces



5. ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

