



**PROGRAMA DE ENTRENOS HASTA LAS PRUEBAS FÍSICAS DEL 13 FEBRERO DE 2010**

ENTRENAMIENTOS ÁRBITROS TERRITORIAL					
D I C I E M B R E	M	1	5' cc Estiramientos	2 x 800 m (2' 30" des) Fútbol	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	X	2			
	J	3	10' cc Estiramientos	Deporte/juego	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	V	4			
	S	5			
	D	6			
	L	7		30' suaves	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	M	8			
	X	9			
	J	10	5' cc Estiramientos	2 x 4.000 m (3' descanso)	5' cc suave + estiramientos
	V	11			
	S	12			
	D	13			
	L	14		30' suaves	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	M	15	5' cc Estiramientos	Farlek 40' (400m F/200m S) Deporte alternativo	5' cc suave Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	X	16			
	J	17	5' cc Estiramientos	3 x 3.000 m (4' descanso)	5' cc suave + estiramientos
	V	18			
	S	19			
	D	20			
	L	21		30' suaves	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	M	22	5' cc Estiramientos	Farlek 40' (3' Fuerte/2' Suave) Deporte alternativo	5' cc suave Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	X	23			
	J	24	5' cc Estiramientos	50' - 1hora 30' cc suave	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	V	25			
	S	26			
	D	27			
	L	28		30' suaves	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	M	29	5' cc Estiramientos	50' - 1hora 30' cc suave	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	X	30			
	J	31	5' cc Estiramientos	50' - 1hora 30' cc suave	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.

*\*NOTA: El preparador físico estará ausente los días 24, 29 y 31 de Diciembre de 2009*



E N E R O	V	1			
	S	2			
	D	3			
	L	4		30' suaves	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	M	5	Específico	Circuito fuerza	5' cc suave Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	X	6			
	J	7	5' cc Estiramientos	4 x 2000 (5' descanso)	5' cc suave Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	V	8			
	S	9			
	D	10			
	L	11		30' suaves	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	M	12	Específico	10x200m 25-40" (des 2') deporte/juego	20' cc + Estiramientos
	X	13			
	J	14	5' cc Estiramientos	6 x 1000 (4' descanso)	5' cc suave Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	V	15			
	S	16			
	D	17			
	L	18		30' suaves	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	M	19	Específico	10x150m 20-30" (des 2') deporte/juego	20' cc + Estiramientos
	X	20			
	J	21	5' cc Estiramientos	8 x 800 (3' descanso)	5' cc suave Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	V	22			
	S	23			
	D	24			
	L	25		30' suaves	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	M	26	5' cc suave estiramientos 5' mov. Articular 5' progresiones	3 x 100/50/40/20 m Descanso 3'/2'/1'30"/5'	20' cc suave + estiramientos
	X	27			
	J	28	5' cc Estiramientos	10 x 400 (2' descanso)	5' cc suave Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	V	29			
	S	30			
	D	31			



FEBRERO	L	1		30' suaves	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.	
	M	2	5' cc suave estiramientos 5' mov. Articular 5' progresiones	3 x 100/50/40/20 m Descanso 3'/2'/1'30"/5'	20' cc suave + estiramientos	
	X	3				
	J	4	Específico	Pruebas Físicas	20' cc + Estiramientos	
	V	5				
	S	6				
	D	7				
	L	8		30' suaves	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.	
	M	9	Específico	Pruebas Físicas	20' cc + Estiramientos	
	X	10				
	J	11		20-30' cc suave	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.	
	V	12				
	S	13	<b>PRUEBAS TERRITORIAL</b>			
	D	14				
	L	15		30' suaves	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.	
	M	16				
	X	17				
	J	18				
	V	19				
	S	20				
	D	21				
	L	22		30' suaves	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.	
	M	23				
	X	24				
	J	25				
	V	26				
	S	27				
	D	28				