



ENTRENAMIENTOS ÁRBITROS TERRITORIAL					
MES	DIA	CALENTAMIENTO	PARTE PRINCIPAL	VUELTA A LA CALMA	
S E P T I E M B R E	M	1	5' suave + Mov. Art. + 4 x 40m prog.	8x400m 2' descanso	5' cc suave + estiramientos
	X	2		30' suaves	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	J	3	5' cc suave	Fartlek 40' (2' suave 3' fuerte >160ppm)	5' cc suave + estiramientos
	V	4	Descanso		
	S	5	-		
	D	6	-		
	L	7	5' cc suave	30-40' cc normal (150-160 ppm)	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	M	8	5' suave + Mov. Art. + 4 x 40m prog.	3x1.000m 1' descanso	5' cc suave + estiramientos
	X	9		30' suaves	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	J	10	5' cc suave	Fartlek 50' (3' suave 3' fuerte >160ppm)	5' cc suave + estiramientos
	V	11	Descanso		
	S	12	-		
	D	13	-		
	L	14	Específico	Pruebas	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	M	15		30' suaves	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	X	16	Específico	Pruebas	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	J	17		30' cc suave	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	V	18		30' cc suave (Sólo por la mañana)	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	S	19			
	D	20			
	L	21		30' suaves	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	M	22	Juegos de pelota	Partido Fútbol	5' cc suave + estiramientos
	X	23			
	J	24	Específico	Pruebas 50m/100m + Fútbol	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	V	25			
	S	26			
	D	27			
	L	28		30' suaves	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	M	29	Juegos de pelota	Pruebas 400/800/1000m	20' cc + Estiramientos
	X	30			



ENTRENAMIENTOS ÁRBITROS TERRITORIAL					
MES	DIA	CALENTAMIENTO	PARTE PRINCIPAL	VUELTA A LA CALMA	
O C T U B R E	J	1	Juegos de pelota	Prueba 1500m + Fútbol	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	V	2			
	S	3			
	D	4			
	L	5		30' suaves	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	M	6	Juegos de pelota	Farlek 30' (400m F/200m S)	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	X	7			
	J	8	Juegos de pelota	Prueba 2.000m + Fútbol	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	V	9			
	S	10			
	D	11			
	L	12		30' suaves	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	M	13	Específico	Circuito de fuerza	5' cc suave + estiramientos
	X	14			
	J	15	Juegos de pelota	Prueba 3.000m + Fútbol	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	V	16			
	S	17			
	D	18			
	L	19		30' suaves	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	M	20	Específico	Circuito de Velocidad	5' cc suave + estiramientos
	X	21			
	J	22	Juegos de pelota	Prueba inerválica + Fútbol	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	V	23			
	S	24			
	D	25			
	L	26		30' suaves	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	M	27	5' cc estiramientos 5' progresiones	4x400m 1' 30"-2' (2' des) 3x800m 3'-4' (2' des) 2x1.200m 4' 30"-6' (2' des)	5' cc suave + estiramientos
	X	28			
	J	29	5' cc suave estiramientos 5' cc media	3 x 2.000m 7'-9' (2'-3' descanso)	5' cc suave + estiramientos
	V	30			
	S	31			



ENTRENAMIENTOS ÁRBITROS TERRITORIAL					
MES	DIA	CALENTAMIENTO	PARTE PRINCIPAL	VUELTA A LA CALMA	
N O V I E M B R E	D	1			
	L	2	30' suaves	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.	
	M	3	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	4			
	J	5	Juegos pelota	Farlek 30' (400m F/200m S) Deporte alternativo	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	V	6			
	S	7			
	D	8			
	L	9		30' suaves	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	M	10	Específico	10x200m 25-40" (des 2')	20' cc + Estiramientos
	X	11			
	J	12	Juegos pelota	Farlek 30' (400m F/200m S) Deporte alternativo	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	V	13			
	S	14			
	D	15			
	L	16		30' suaves	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	M	17	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	18			
	J	19	Específico	Pruebas Físicas	20' cc + Estiramientos
	V	20			
	S	21			
	D	22			
	L	23		30' suaves	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	M	24	Específico	Pruebas Físicas	20' cc + Estiramientos
	X	25			
	J	26		20-30' cc suave	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.
	V	27			
	S	28	PRUEBAS VOLUNTARIAS 1ª Y 2ª TERRITORIAL		
	D	29			
	L	30		30' suaves	Estiramientos 2x25 abdo/ 2x10 flex.