

#YoMeEntrenoEnCasa
frente al COVID - 19

Entrenamiento Individual



FUNDACIÓ
albinegra

*Futbolistas entre
12 y 14 años*

Introducción

La mejor manera de evitar la propagación y contagio del COVID-19 es quedarse una casa. Una normativa que los miembros de la Cantera del CD Castellón han acatado con total responsabilidad a costa de verse afectada su rutina deportiva.

Sin embargo, la Fundació Albinegra se muestra orgullosa de cómo entrenadores, preparadores físicos y demás miembros del cuerpo técnico se han preocupado por el bienestar de las jóvenes promesas del CD Castellón.

El hecho de permanecer en casa no significa que la actividad física tenga que frenar. Por tanto, en el siguiente documento se explicarán una serie de actividades físicas recomendadas por **preparadores físicos** de la Fundació Albinegra, **destinadas concretamente a aquellos jugadores y jugadoras entre 12 y 14 años** que no quieran perder la forma a pesar de no poder salir de casa.

1. **Jaime Bleda** nos facilita unas **series imprescindibles** para mantenerse en forma.
2. **Adrián Caravaca** nos facilita un calendario donde se señalan cada día los ejercicios a desarrollar **de manera muy específica**.

¿EMPEZAMOS?

Opción 1

- 4 SERIES DE 30" CON 20" DE DESCANSO ENTRE SERIES
 - ZANCADAS CON SALTO
 - FLEXIONES
 - SKIPPING
 - CLIMBERS

Las intensidades de las series serán intensas, trabajaremos los ejercicios a una velocidad de ejecución controlada pero a una intensidad elevada.

- VUELTA A LA CALMA CON ESTIRAMIENTOS DE LOS MUSCULOS TRABAJADOS

Opción 2

Cada jugador puede distribuirse las sesiones como mejor le convenga según sus necesidades, lo ideal es realizar periodos alternos sesión de trabajo- descanso.

Propuesta:: L. M. X. J. V. S. D.

*En rojo los días de trabajo.

LUNES

1) 30´ de carrera continua en Zona 1 (ritmo cómodo pero vivo).

2) Se puede cambiar por series con comba (saltos sin flexión de las rodillas)

3 series de 3 minutos de ejecución donde 30 segundos serán a máxima intensidad y 30 segundos manteniendo el ejercicio (a menor intensidad descansando de forma activa). Al finalizar cada serie descansamos 3 minutos.

3) Acabaremos con un circuito en el que realizaremos los siguientes ejercicios:

- **Abdominales** (4 series de 20 repeticiones).
Descansando 30 segundos entre series.



- **Abdominales** (2 series de 10 repeticiones)
Descanso de 30 segundos.



- **Abdominales** (tocar codo a pierna contraria) 2 series de 10 repeticiones. Descanso de 30 segundos.



- **Lumbares/Glúteos** (2 series de 15 repeticiones).
Descansando 30 segundos entre repeticiones.



- **Plancha frontal** (2 series de 30 segundos).
Descansando 30 segundos entre repeticiones.



- **Plancha lateral** (2 series de 30 segundos cambiando de lado).
Descansando 30 seg entre repeticiones.



IMPORTANTE:

- Descanso de 30 segundos entre ejercicios del mismo grupo y de dos/tres minutos cuando acabéis la primera pasada al circuito.
- Se realizara el circuito dos/tres veces descansando 30 segundos entre ejercicios y tres minutos cuando vayáis a empezar el circuito por segunda vez.
- Hidratación en los descansos entre grupos.

El material, correspondiente al personal de la Fundació Albinegra, se comparte públicamente para ayudar a todos los futbolistas debido a la actualidad marcada por el COVID-19.

MIÉRCOLES

10´ de carrera continua suave para calentar y sin parar, realizar lo siguiente:

- 3´"rápidos" (70-80%) y 3´ suaves (40-50%)
- 2´"rápidos" (70-80%) y 2´ suaves (40-50%)
- 1´"rápidos" (70-80%) y 1´ suaves (40-50%)

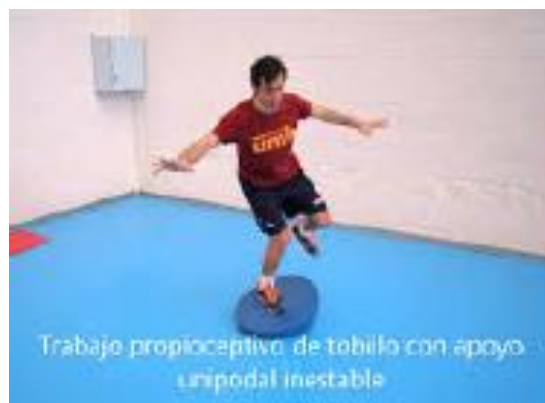
Explicación sencilla: Es decir al acabar los 10´ de calentamiento sin parar hacer 3´ rápidos y 3´ suaves, 2´rápidos y 2´ suaves y por último 1´ rápido y 1´ suave.

Al acabar, no parar en seco: trote suave durante un par de minutos para que el cuerpo lo asimile. Acabaremos la sesión con un trabajo de prevención:

- Series de subidas de escalera (en vuestro edificio): 2x4 subidas desde planta baja al tercer/cuarto piso. Descansar 1´ entre subidas y 3´ cuando acabes el primer bloque. (Adaptarlo a lo vuestro, si son demasiados reducís un piso).

TRABAJO PREVENTIVO:

1. **Inestabilidad** (sin bossu se puede hacer igual, con un paño de cocina o similar que genere la inestabilidad).
2x30 segundos por pierna.



El material, correspondiente al personal de la Fundació Albinegra, se comparte públicamente para ayudar a todos los futbolistas debido a la actualidad marcada por el COVID-19.

2. **Pierna atrás** (si no tenéis mancuernas sin problema)
2x10 repeticiones por pierna. Importante espalda recta y pierna extendida.



3. **Glúteos** (subiendo y bajando una pierna con la cadera arriba)
3x15 repeticiones.



4. **Paso hondo** (2x10 repeticiones por pierna).
Espalda recta y cuidado con las rodillas.



5. Sentadilla unipodal (2x10 repeticiones).

Ojo con que las rodillas no se metan hacia dentro y la espalda se mantenga recta, podéis apoyaros en una silla al bajar para no desestabilizaros.



IMPORTANTE:

- Realizar el circuito una/dos con las repeticiones que se muestran en cada ejercicio, al finalizar todas las repeticiones de un mismo ejercicio pasáis al siguiente.
- Descanso de 30 segundos entre ejercicios del mismo tipo y 1/2´ al cambiar de ejercicio. (2´ si haces dos veces el circuito, sino solo 1´)

VIERNES

1) 20´ de carrera continua en el umbral zona 1 (ritmo cómodo pero vivo) acabando los últimos 10´ a un ritmo más elevado alrededor del 70%.

(20´ zona 1 + acabar los últimos 10 a un ritmo más elevado).

Se puede también utilizar bici estática en caso de no poder salir de casa (si tenemos este recurso).

Al acabar realizaremos el siguiente circuito de fuerza-resistencia:

Lo cambiaremos por:

3 series de 3´ de skipping alto estático, donde 30 segundos. serán a máxima intensidad y 30 segundos de skipping bajito para descansar pero NO SE PARA hasta acabar los 3´, entre grupos descansamos 3´.

Es decir:

3 x (30 segundos skipping alto - 30 segundos bajito + 30 segundos alto - 30 segundos bajito + 30 segundos alto - 30 segundos bajito)

Skipping alto: máxima intensidad

Skipping bajito: suave pero sin parar

CIRCUITO:

1. **Braceo con botellas de agua durante 30 segundos.**



El material, correspondiente al personal de la Fundació Albinegra, se comparte públicamente para ayudar a todos los futbolistas debido a la actualidad marcada por el COVID-19.

2. Skipping rodillas altas durante 30 segundos.

Mantener espalda recta y el cuerpo erguido.



3. Flexiones (10 repeticiones)



4. Saltos a pies juntos durante 30 segundos

Como si hubiera una comba. Importante no flexionar rodillas.



5. **Tríceps** (por ejemplo apoyados en una mesa de estatura media)
10 repeticiones.



6. Alternar piernas de forma rápida durante 20 segundos.



IMPORTANTE:

- Realizaremos 2 vueltas por el circuito.
- El descanso entre ejercicios es de 1 minuto y al finalizar cada pasada al circuito descansaremos 3 minutos.
- Hidratarse entre grupos.

El material, correspondiente al personal de la Fundació Albinegra, se comparte públicamente para ayudar a todos los futbolistas debido a la actualidad marcada por el COVID-19.

RECURSOS PARA HACER EN CASA:

Como sabéis ante la prohibición momentánea de no poder salir a correr, vamos a daros una serie de ideas para que podáis tener varias opciones según los recursos que tengáis.

1) Realizar series de subida-bajada de escaleras en vuestro edificio.

Por ejemplo: Subir desde la planta baja hasta el 3/4 piso y bajar a máxima intensidad y descansar 1 minuto entre subida. Podemos hacer 2 x 6 subidas, descansando un minuto entre series y 2/3' entre las dos series,

2) Realizar series de salto a la comba (si no hay comba se puede hacer igual)

Por ejemplo podemos hacer series de un minuto a alta intensidad, 2x5 series de un minuto de ejecución y un minuto de descanso, con un descanso de 2 minutos entre grupos.

3) Realizar series de skipping alto a alta intensidad.

Por ejemplo, series de 4' con 30 segundos de skipping alto + 30'' de skipping bajito a una intensidad moderada recuperando.

Idea: 4 series de 4' (30 segundos alto + 30seg bajito con un descanso de 1'30'' entre grupos.

***Si tenéis bici estática o cinta de correr podéis seguir el plan tal y como está estipulado.**

EJEMPLOS DE CALENTAMIENTOS:

<https://www.youtube.com/watch?v=SPdek3q1H-U>

<https://www.youtube.com/watch?v=dniNDE9pwUw>

<https://www.youtube.com/watch?v=WFnUCzmtMdg>

¡PAM PAM ORELLUT!

