

#YoMeEntrenoEnCasa
frente al COVID - 19

Entrenamiento Individual



FUNDACIÓ
albinegra

*Futbolistas entre
14 y 16 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 **entrenadores y preparadores físicos** de la Fundació Albinegra, **destinadas concretamente a aquellos jugadores y jugadoras entre 14 y 16 años** que no quieran perder la forma a pesar de no poder salir de casa.

1. **Héctor Delgado, Iván Clausell y Kilian Zaragozá** nos facilitan un **calendario sencillo** donde se señalan cada día los ejercicios a desarrollar.
2. **Adrián Caravaca** nos facilita un calendario donde se señalan cada día los ejercicios a desarrollar **de manera muy específica**.
3. **Nacho Viciano** nos facilita una serie de **actividades diurnas y vespertinas** marcadas durante 20 días.

¿EMPEZAMOS?

Opción 1

LUNES

CALENTAMIENTO:

1- MOVILIDAD ARTICULAR - 5 MINUTOS

2 - 5 MINUTOS FC (FRECUENCIA CARDIACA) 50%

PARTE PRINCIPAL:

5 REPETICIONES: 20 SEGUNDOS FC AL 80% + 60 SEGUNDOS
AL 60%

2 MINUTOS RECUP AL 50%

3 REPETICIONES: 30 SEGUNDOS FC AL 80% + 90 SEGUNDOS
AL 60% FC

CORE:

Plancha Frontal



3 series de 10 segundos Plancha Frontal.

Plancha Frontal II

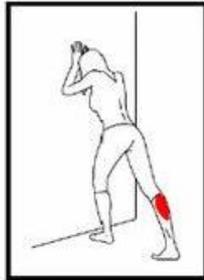


3 series de 10 segundos Plancha Frontal II

ESTIRAMIENTOS:



Cuádriceps



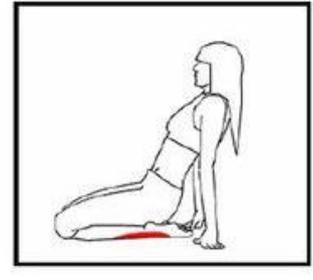
Gemelos



Sóleos



Isquiotibiales Genérico



Peroneo



Planta del pié



Isquiotibiales+Abduct.



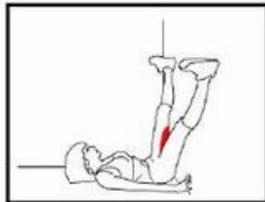
Flexores de la Cadera



Aductores de sentado



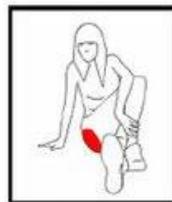
Fascia lata-iliotibial



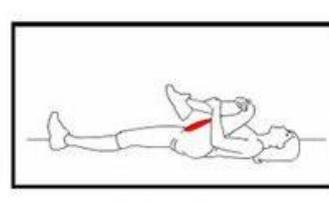
Aductores 2



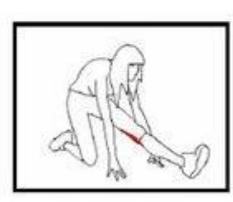
Piramidal-glúteo



Glúteos



Biceps femoral específico



Isquiotibiales 3

* Tiempo mínimo: 20 segundos / máximo: 35 segundos – Circuito completo 1 ó 2 días en semana – 6 ejerc. x 2 series los demás días (20" rec)
Sin rebotes, sin dolor, sin excesivas elongaciones. Para iniciados no más de 6 ejercicios. Mayor beneficio cuanto más concentración+respiración.

MIÉRCOLES

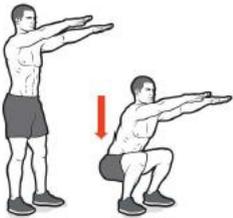
CALENTAMIENTO:

- MOVILIDAD ARTICULAR. TIEMPO 5 MINUTOS

PARTE PRINCIPAL:

CINTA O BICI ESTÁTICA. 8 MINUTOS AL 50% + 8 MINUTOS AL 80%

TRABAJO DE FUERZA:



SENTADILLAS: 3 SERIES DE 10 REPETICIONES



ZANCADAS: 3 SERIES DE 10 REPETICIONES



BURPEES. 2 SERIES DE 8 REPETICIONES

CORE



3 series de 8 repeticiones

Estiramientos (página 1)

VIERNES

CALENTAMIENTO:

MOVILIDAD ARTICULAR: 5 MINUTOS

FRECUENCIA CARDIACA: 5 MINUTOS AL 50%

PARTE PRINCIPAL:

BICI ESTÁTICA O CINTA: 12 MINUTOS AL 50%



3 SERIES DE 10 REPETICIONES (5 CADA PIERNA)



3 SERIES DE 10 REPETICIONES CADA PIERNA

CORE:



3 SERIES (CADA PIERNA) DE 10 SEGUNDOS

Plancha frontal, dejando una pierna en alto. Aguanta durante 5 segundos y cambio de pierna. 3 Series (cada pierna) de 10 segundos



Estiramientos (página 1)

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)

4 series de 3´ de ejecución donde 30 seg serán a máxima intensidad y 30 segundos manteniendo el ejercicio pero a menor intensidad descansando de forma activa)

Al finalizar cada serie descansamos 2/3´.

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

- **Abdominales** (4 series de 25 repeticiones)
.Descansando 30 segundos entre series.



- **Abdominales** (2 series de 15 repeticiones)
Descanso de 30 segundos.



- **Abdominales** (tocar codo a pierna contraria) 2 series de 15 repeticiones. Descanso de 30 segundos.



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



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.

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



- **Plancha lateral** (2 series de 30 segundos cambiando de lado). Descansando 30 segundos 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 realizará 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

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

5´"rápidos" (70-80%) y 5´ suaves (40-50%)

3´"rápidos" (70-80%) y 3´ 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 5´ rápidos y 5´ suaves, 3´ rápidos y 3´ 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:

TRABAJO PREVENTIVO:

- 1) **Inestabilidad** (sin bossu se puede hacer igual, con un paño de cocina o similar que genere la inestabilidad). 2x30 seg 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 (3x10 repeticiones por pierna).

Espalda recta y cuidado con las rodillas.



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.

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 1' al cambiar de ejercicio.

VIERNES

1) 20-30´ 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:

4 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 45 segundos.

Mantener espalda recta y el cuerpo erguido.



3. Flexiones (15 repeticiones).



4. Saltos a pies juntos durante 30 segundos

Como si hubiera una comba. Importante no flexionar rodillas.



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.

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



6. Alternar piernas de forma rápida durante 30 segundos.



IMPORTANTE:

- Realizaremos 3 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 + 30 segundos 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>

Opción 3

- **POR LA MAÑANA**

- Día 1:

<https://www.youtube.com/watch?v=JnDu110SBNO>

- Día 2:

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

- Día 3:

<https://www.youtube.com/watch?v=ChPxeh54ARI>

- Día 4:

https://www.youtube.com/watch?v=xudx2gRxj_E

- Día 5:

<https://www.youtube.com/watch?v=Q39R7snFrvo>

- Día 6:

https://www.youtube.com/watch?v=S2r3Zp_fMNw

- Día 7:

<https://www.youtube.com/watch?v=SEDrH19ScIU>

- Día 8:

<https://www.youtube.com/watch?v=8Yyd4fIUG38>

- Día 9:

<https://www.youtube.com/watch?v=3HqdDuqIOS4>

- Día 10:

https://www.youtube.com/watch?v=EnPBnM4_6gg

- Día 11:

<https://www.youtube.com/watch?v=yDtPqGEU-Ak>

- Día 12:

<https://www.youtube.com/watch?v=62JfD3OH2vo>

- Día 13:

<https://www.youtube.com/watch?v=kzoSM4ZBzP4>

- Día 14:

https://www.youtube.com/watch?v=A7ljTU_h9VI

- Día 15:

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

- Día 16:

https://www.youtube.com/watch?v=re2_MPUGW3I

- Día 17:

<https://www.youtube.com/watch?v=BMFqUu-uPOo>

- Día 18:

<https://www.youtube.com/watch?v=fdy9e58i5o0>

- Día 19:

<https://www.youtube.com/watch?v=4VAsjK8DU5g>

- Día 20:

<https://www.youtube.com/watch?v=30poe3f-OB0>

- **POR LA TARDE: UNA CLASE DIRIGIDA**

- **Zumba:**

https://www.youtube.com/watch?v=r09zk5mp_Nk&list=RDr09zk5mp_Nk&start_radio=1&t=516

- **Rutina de ejercicios: 20 minutos**

<https://www.youtube.com/watch?v=diFjQVUL7wk>

- **30-Minute Hip-Hop Tabata to Torch Calories**

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

- **Clase completa de Pilates (nivel intermedio)**

<https://www.youtube.com/watch?v=j7y8jUq1tzU>

¡PAM PAM ORELLUT!

