

#YoMeEntrenoEnCasa
frente al COVID - 19

Entrenamiento Individual



FUNDACIÓ
albinegra

*Futbolistas mayores de
18 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 el personal de la Fundació Albinegra, **destinadas concretamente a aquellos jugadores y jugadoras mayores de 18 años** que no quieran perder la forma a pesar de no poder salir de casa.

En este caso, siguiendo los consejos de **Jorge Sebastiá**, nos facilita un **calendario** donde se señala cada día los ejercicios a desarrollar.

¿EMPEZAMOS?

PLAN DE ENTRENAMIENTOS

L	M	X	J	V	S	D
---	---	---	---	---	---	---

	DESCANSO
	HIIT
	FUERZA – MOVILIDAD- CORE

SABADO

HIIT A

Calentamiento	5 minutos	<i>MOVILIDAD ARTICULAR PARTIDOS</i>
	5 minutos	50-60% FCmáx
Parte principal	5 repeticiones	20 segundos al 80% FCmáx + 60 segundos al 60% FCmáx
	2 minutos	Recuperación al 50% FCmáx
	3 repeticiones	30 segundos al 80% FCmáx + 90 segundos al 60% FCmáx
Vuelta a la calma	5 minutos	Carrera suave
	5 minutos	Estiramientos



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.

FOAM ROLLER

Trabajar entre 5-10 (ó 3-5 min usándolo entre 10-20" por zona) minutos al principio del entrenamiento, antes del calentamiento. Realizar 10 masajes lentos en cada posición.

		
GLÚTEO MAYOR Y ROTADORES DE LA CADERA	ISQUIOSURALES	CUÁDRICEPS
		
GEMELOS	TENSOR DE LA FASCIA LATA Y GLÚTEO MEDIO	ADUCTORES
		
PECTORALES	PARTE POSTERIOR DEL HOMBRO	REGION LUMBAR
		
ZONA ALTA DE LA ESPALDA		

ESTIRAMIENTOS

		
PSOAS	ISQUIOSURALES	CUÁDRICEPS
		
ADUCTORES	GLÚTEO MAYOR Y PIRAMIDAL	GEMELOS
		
SOLEO	TENSOR DE LA FASCIA LATA	CUADRADO LUMBAR

Mantener 20" en cada posición.




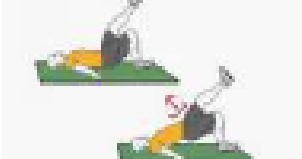


El material, correspondiente al personal de la Fundació Albinegra, se comparte públicamente para ayudar a todos los futbolistas debido a la actualidad marcada por el COVID-19.


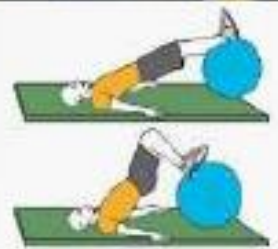




FUERZA

Realizar el trabajo de tren inferior intercalado con ejercicios de tren superior (elegir un ejercicio de cada músculo):

- **Pecho**: Flexiones – Dips – Cruce de poleas con bandas elásticas.
- **Espalda**: Remos con banda elástica o mancuernas - Dominadas.
- **Triceps** en banco o extensión de triceps con mancuernas/bandas elásticas.
- **Hombro**: Elevaciones laterales con banda elástica o mancuernas – press alterno con mancuernas.
- **Biceps**: curl con bandas elásticas/mancuernas agarre neutro o prono.

A continuación tenéis **Opción A** y **Opción B** para trabajar la fuerza en días diferentes:

OPCIÓN A TREN INFERIOR			
1	SENTADILLA PULL THROUGH		3 x 12-14
2	BODYWEIGHT STEP-UP		3 x 12-14 cada lado
3	SINGLE LEG DEADLIFT		3 x 8-10 cada lado
4	GLUTE BRIDGE A UNA PIERNA (focalizar gluteo, NO isquio)		3 x 8 cada lado
5	ADDUCTORES		3 series x mantener 8". 15" descanso entre series.
6	Band side walk		2 x 15 cada lado

OPCIÓN B TREN INFERIOR			
1	HIP THRUST Rodillas o de pie		3 x 12-14
2	Curl de isquios		3x8-10
3	Single leg hip thrust		3x10-12 cada lado
4	Adductores banda elástica		3x8-10 cada lado
5	Gemelo flexo- extensión completa		3x16-18
6	Knee-Banded Side- Lying Clam		2 x 15 cada lado

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.

FORTALECIMIENTO DEL CORE
BLOQUE A
ANTIEXTENSIÓN

PLANCHA FRONTAL		<i>Ejercicio apoyado sobre codos y antebrazos. Empezar manteniendo esta posición durante 15". Piensa en hacer una exhalación de 15" (no te sorprendas si las exhalaciones de 10" te resultan duras). ¡Pelvis debe estar neutra o normal!</i>
BÁSICO 1		3s x 15-20".
ROLLOUT CON BALÓN DE ESTABILIDAD		<ol style="list-style-type: none"> 1. Empezar arrodillado y manos colocadas sobre el balón. 2. Exhala mientras ruedas hacia delante, desizándote desde las manos a los codos.
BÁSICO 2		Semana 1: 3s x 8r Semana 2: 3s x 10r Semana 4: 3s x 12r
SIERRA EN PLANCHA		<i>Es una plancha en movimiento. Ve sólo tan lejos como te parezca necesario para sentir una tensión mayor sobre el abdomen. Si sientes tensión en la espalda, el rango de movimiento es demasiado grande!</i>
PROGRESIÓN 2		Semana 1: 3s x 8r Semana 2: 3s x 10r Semana 4: 3s x 12r
RUEDA ABDOMINAL		Nivel avanzado.
PROGRESIÓN 3		Semana 1: 3s x 8r Semana 2: 3s x 10r Semana 4: 3s x 12r



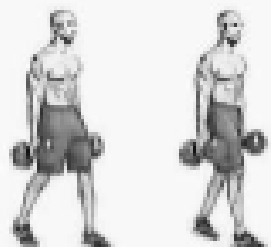
BLOQUE B
ANTIRROTACIÓN

PLANCHA ESTIRANDO UN BRAZO		<i>Sin perder la posición de la plancha apoyado en antebrazo y codos, estira un brazo hacia un objeto que está delante (ej. Cono a 30 cm de distancia). Alterna brazo derecho e izquierdo.</i>
PROGRESIÓN 1		3s x 10-15".
RELOJ EN PLANCHA		<i>Plancha apoyada sobre manos, mover la mano derecha a las 12 en punto, y la mano izquierda igual, seguir dibujando un reloj hasta volver a la posición inicial.</i>
PROGRESIÓN 2		3s x 15-20".
REMO EN PLANCHA		<i>Posición de plancha con mancuernas que no ruedan (NO kettlebell = riesgo de lesión de muñeca).</i>
PROGRESIÓN 3		Semana 1: 3s x 8r por lado Semana 2: 3s x 10r por lado Semana 4: 3s x 12r por lado

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.

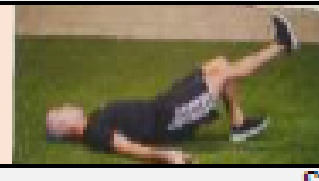
BLOQUE C

FLEXIÓN ANTILATERAL

PLANCHA LATERAL		Empieza manteniendo esta posición durante 15". Piensa en hacer una exhalación de 15" (no te sorprendas si las exhalaciones de 10" te resultan duras).
BÁSICO		3s x 15-20' por lado.
REMO EN PLANCHA LATERAL		Progresión de la plancha lateral añadiendo un movimiento de remo con una banda o una columna de cable.
PROGRESIÓN 1		Semana 1: 3s x 8r por lado. Semana 2: 3s x 10r por lado. Semana 4: 3s x 12r por lado.
PASEO DEL GRANJERO		OPCIÓN 1. Andar con un peso equilibrado en cada mano. OPCIÓN 2. Andar con una única mancuerna o una kettlebell en una mano.
PROGRESIÓN 2		3s x 20-30".

BLOQUE D

PUENTES

LEVANTAMIENTO DE CADERA COOK		Tumbate de espaldas con ambos pies planos sobre el suelo. Desde esa posición lleva una rodilla contra el pecho. La rodilla contraria se dobla 90°. Extiende la cadera empujando contra el suelo con el talón. Durante el movimiento realizar una exhalación.
BÁSICO 1		5 contracciones de 5" a cada lado. Progresa a 6 x 5" y 7 x 5".
PUENTE CON LAS DOS PIERNAS		Añadir activación de glúteo colocando una minibanda elástica cerrada por debajo de las rodillas y separando las piernas.
BÁSICO 2		5 contracciones de 5". Progresa a 6 x 5" y 7 x 5".
PUENTE CON MARCHA ALTERNA		Levanta alternativamente un pie del suelo y luego, el otro. Empuja contra el suelo con el talón y activa los glúteos.
PROGRESIÓN 1		Semana 1: 3s x 8r por lado. Semana 2: 3s x 10r por lado. Semana 4: 3s x 12r por lado.

CUADRUPEDIA

EXTENSIÓN DE CADERA CODOS		<i>Apoyo sobre codos y rodilla. Extender cadera con rodilla doblada 90°.</i>
BÁSICO	5 contracciones de 5" a cada lado. Progresa a 6 x 5" y 7 x 5".	
EXTENSIÓN DE CADERA CUADRUPEDIA		<i>Apoyo sobre manos y rodilla.</i>
PROGRESIÓN 1	5 contracciones de 5" a cada lado. Progresa a 6 x 5" y 7 x 5".	
CUADRUPEDIA ALTERNANDO BRAZO Y PIERNA		<i>Acción alterna de brazo y pierna a la extensión de cadera.</i>
PROGRESIÓN 2	5 contracciones de 5" a cada lado. Progresa a 6 x 5" y 7 x 5".	

INSTRUCCIONES

- ✓ Selecciona 1 ejercicio de cada bloque (A-B-C-D).
- ✓ Del bloque D selecciona un ejercicio de puentes y de cuadrupedia.

!Sigue una progresión lógica! Empieza por los ejercicios básicos, una vez dominados estos, progresa en nivel de dificultad !no tengas prisa!

En los ejercicios de repeticiones. Despues de la semana 3, progresa a una versión ligeramente más difícil del ejercicio, reduce el número de repeticiones, y una vez más sigue la misma progresión.

Nomenclatura	
s	Series
r	Repeticiones
"	Segundos

¡PAM PAM ORELLUT!

