

PRETEMPORADA 2019 Q.A.C.

6tas y 5tas

INTRODUCCION: En el siguiente esquema de pretemporada se les indicara a las jugadoras un detalle de entrenamiento, teniendo en cuenta los resultados de los testeos anteriores de la condición física de cada una de ellas.

OBJETIVOS: Adaptar el organismo a cargas de entrenamiento cada vez más complejas de forma paulatina. Además se tendrá en consideración dos capacidades de base para el deporte como son la Resistencia y la Fuerza, en ellas nos centramos para planificar dicha pretemporada.

INDICACIONES: Es importante que tengas en consideración algunas indicaciones para realizar la pretemporada. Se planifico el entrenamiento para seis semanas y estímulos semanales que irán aumentando al pasar las mismas. Previamente para comenzar la pretemporada tenemos que haber transitado como mínimo 10 a 12 días sin actividad física con el objetivo de tener el cuerpo descansado y sin el stress del año. La alimentación y la hidratación cumplen un rol de mucha relevancia, es por eso que debemos planificar nuestra ingesta de comida e hidratación los días de entrenamiento. Tenemos que tener en cuenta el horario de entreno, ya que el calor en la fecha de pretemporada va hacer nuestra primera dificultad, es por eso que sugerimos realizar la actividad previa a las 10 a.m. o posterior a las 7 p.m. Durante la realización del entrenamiento es importante la hidratación, además de agua, con jugos o alguna bebida isotónica. Sugerimos tener en consideración la parte psicológica para los momentos de entrada en calor y aeróbico continuo con alguna playlist para escuchar música.



SEMANA 1- 26/12 al 31/12

RESISTENCIA

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
EJERCICIO	LIBRE	LIBRE	Aeróbico continuo	LIBRE	LIBRE	LIBRE
TIEMPO			10 minutos			
INTENSIDAD			3 Bloques al 50 % o 1.5 km por cada bloque			
PAUSA			5 minutos			

FUERZA

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES
Estocadas	10	3
Abdominales	20	3
Flexiones de Brazos	5	3
Oblicuos	20	3
Sentadillas	10	3
Abdominales	20	3
Planchita	20 seg.	3
Glúteos	10	3

SEMANA 2 – 01/01 al 07/01

RESISTENCIA

RESISTENCIA						
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
EJERCICIO	LIBRE	Aeróbico Continuo	LIBRE	Aeróbico Continuo	LIBRE	LIBRE
TIEMPO		12 minutos		12 minutos		
INTENSIDAD		3 Bloques al 50 % o 2 km por cada Bloque		4 Bloques al 50 % o 2 km por cada Bloque		
PAUSA		3 minutos		3 minutos		

FUERZA

FUERZA		
EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES
Skeeping + Saltos laterales	25 seg.	3
Abdominales	25	3
Flexiones de Brazos	5	3
Oblicuos	25	3
Sentadillas + Planchita	10 + 20 seg.	3
Espinales	15	3
Glúteos	12	3
Saltos al cajón/escalón	8	3

SEMANA 3 – 08/01 al 14/01

RESISTENCIA

RESISTENCIA						
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
EJERCICIO	LIBRE	Aeróbico Continuo	LIBRE	Cambios de Ritmos	LIBRE	LIBRE
TIEMPO		12 minutos		12 minutos		
INTENSIDAD		4 Bloques al 50 % o 2 km por cada Bloque		2 Bloques 2 minutos Trote al 50% x 1 minuto Alargue Progresivo		
PAUSA		3 minutos		3 minutos		

FUERZA

FUERZA		
EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES
Abdominales	30	3
Saltos al cajón	12	3
Flexiones de brazos	6	3
Oblicuos	25	3
Estocadas alternando piernas	10	3
Planchita dinámica	10	3
Abdominales	30	3
Sentadillas + saltos en extensión	10 + 5	3

SEMANA 4 – 15/01 al 21/01

RESISTENCIA						
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
EJERCICIO	Aeróbico/ Cambio de Ritmo/ Intermitente		Aeróbico/ Cambio de Ritmo/ Intermitente		Aeróbico/ Cambio de Ritmo/ Intermitente	
TIEMPO	12 minutos Aeróbico/ Cambio de Ritmo		12 minutos Aeróbico/ Cambio de Ritmo		12 minutos Aeróbico/ Cambio de Ritmo	
INTENSIDAD	1 Bloque al 70% o 2 km 2 Bloques 2 minutos trote x 1 minuto velocidad 2 Bloques 10''x 20'' (5 minutos)	LIBRE	1 Bloque al 70% o 2 km 2 Bloques 2 minutos trote x 1 minuto velocidad 2 Bloques 10''x 20'' (5 minutos)	LIBRE	1 Bloque al 70% o 2 km 2 Bloques 2 minutos trote x 1 minuto velocidad 2 Bloques 10''x 20'' (5 minutos)	LIBRE
PAUSA	3 minutos entre cada bloque		3 minutos entre cada bloque		3 minutos entre cada bloque	

FUERZA		
EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES
Flexiones de brazos	8	3
Abdominales	35	3
Sentadillas + Salto en extensión	12 + 8	3
Espinales	15	3
Rechazo escapular	12	3
Glúteos	15	3
Saltos al Cajón	12	3
Abdominales	35	3

SEMANA 5 – 22/01 al 28/01

RESISTENCIA						
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
EJERCICIO	Aeróbico/ Cambio de Ritmo/ Intermitente		Aeróbico/ Cambio de Ritmo/ Intermitente		Aeróbico/ Cambio de Ritmo/ Intermitente	
TIEMPO	15 minutos Aeróbico/ Cambio de Ritmo		15 minutos Aeróbico/ Cambio de Ritmo		15 minutos Aeróbico/ Cambio de Ritmo	
INTENSIDAD	1 Bloque al 70% o 2.5 km 2 Bloques 1 minuto trote x 30 seg. Velocidad x 30 seg. caminando 3 Bloques 10'' x 20'' 10'' x 10'' 15'' x 15'' (5 minutos) cada Bloque	LIBRE	1 Bloque al 70% o 2.5 km 2 Bloques 1 minuto trote x 30 seg. Velocidad x 30 seg. caminando 3 Bloques 10'' x 20'' 10'' x 10'' 15'' x 15'' (5 minutos) cada Bloque	LIBRE	1 Bloque al 70% o 2.5 km 2 Bloques 1 minuto trote x 30 seg. Velocidad x 30 seg. caminando 3 Bloques 10'' x 20'' 10'' x 10'' 15'' x 15'' (5 minutos) cada Bloque	LIBRE
PAUSA	3 minutos entre cada bloque		3 minutos entre cada bloque		3 minutos entre cada bloque	

FUERZA		
EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES
Flexiones de brazos	8	3
Abdominales	35	3
Sentadillas + Salto en extensión	12 + 8	3
Espinales	15	3
Rechazo escapular	12	3
Glúteos	15	3
Salto al Cajón	12	3
Abdominales	35	3

SEMANA 6 – 29/01 al 04/02

RESISTENCIA						
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
EJERCICIO	Aeróbico/ Cambio de Ritmo/ Intermitente		Aeróbico/ Cambio de Ritmo/ Intermitente		Aeróbico/ Cambio de Ritmo/ Intermitente	
TIEMPO	17 minutos Aeróbico/ Cambio de Ritmo		17 minutos Aeróbico/ Cambio de Ritmo		17 minutos Aeróbico/ Cambio de Ritmo	
INTENSIDAD	1 Bloque al 70% o 3 km 2 Bloques 1 minuto trote x 30 seg. Velocidad x 30 seg. caminando 3 Bloques 10'' x 20'' 10'' x 10'' 15'' x 15'' (5 minutos) cada Bloque	LIBRE	1 Bloque al 70% o 3 km 2 Bloques 1 minuto trote x 30 seg. Velocidad x 30 seg. caminando 3 Bloques 10'' x 20'' 10'' x 10'' 15'' x 15'' (5 minutos) cada Bloque	LIBRE	1 Bloque al 70% o 3 km 2 Bloques 1 minuto trote x 30 seg. Velocidad x 30 seg. caminando 3 Bloques 10'' x 20'' 10'' x 10'' 15'' x 15'' (5 minutos) cada Bloque	LIBRE
PAUSA	3 minutos entre cada bloque		3 minutos entre cada bloque		3 minutos entre cada bloque	

FUERZA		
EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES
Flexiones de brazos	8	3
Abdominales	35	3
Sentadillas + Salto en extensión	12 + 8	3
Espinales	15	3
Rechazo escapular	12	3
Glúteos	15	3
Saltos al Cajón	12	3
Abdominales	35	3