

PRETEMPORADA 2019 Q.A.C.

7MAS

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 uno de ellos.

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 dos/tres estímulos semanales las cuales van de menor intensidad a mayor intensidad. Previamente para comenzar la pretemporada tenemos que haber transitado como mínimo 10 a 15 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 entrenamiento, 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 jugo 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

RESISTENCIA

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
EJERCICIO	LIBRE	LIBRE	Aeróbico continuo	LIBRE	Aeróbico continuo	LIBRE
TIEMPO			30 minutos		35 minutos	
INTENSIDAD			70% o realizar 4 km		70% a realizar 4.5 km	

FUERZA

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES
Estocadas	10	2
Abdominales	20	2
Flexiones de Brazos	5	2
Oblicuos	20	2
Sentadillas	10	2
Abdominales	20	2
Planchita	20 seg.	2
Glúteos	10	2

SEMANA 2

RESISTENCIA

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
EJERCICIO	LIBRE	LIBRE	Aeróbico Continuo	LIBRE	Cambio de Ritmo	LIBRE
TIEMPO			35 minutos		2 bloque de 10 min.	
INTENSIDAD			40 minutos o realizar 5 km		1` Trote x 1` Camino 30`` Trote x 30`` Camino	
PAUSA					5 minutos	

FUERZA

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES
Skipping + Saltos laterales	25 seg.	2
Abdominales	25	2
Flexiones de Brazos	5	2
Oblicuos	25	2
Sentadillas + Planchita	10 + 20 seg.	2
Espinales	15	2
Glúteos	12	2
Saltos al cajón	8	3

SEMANA 3

RESISTENCIA

RESISTENCIA						
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
EJERCICIO	Alargues	LIBRE	Cambios de Ritmo	LIBRE	Aeróbico Continuo	LIBRE
TIEMPO			3 Bloques de 10 minutos		45 minutos	
INTENSIDAD	10 x 100 mts 10 x 50 mts		1` Trote x 1` Camino 30`` Trote x 30`` Camino		70 % o realizar 6 km	
PAUSA	30 seg 3 min.		5 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

RESISTENCIA

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
EJERCICIO	Alargues	LIBRE	Pasadas	LIBRE	Aeróbico continuo	LIBRE
TIEMPO	25``		1`30``		45 minutos	
INTENSIDAD	20 x 100 mts		8 x 300 mts		70 % o realizar 6 km	
PAUSA	30 seg.		2 minutos			

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