

DESCRIPCION DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA PARA EL FUTBOL **SEGUNDO MES.**

(Ver primer mes) www.forodeentrenamiento.com

Descripción general

El siguiente plan comprende las actividades de entrenamiento de la fuerza en gimnasio del período del segundo mes del plan integral presentado (Ver primer mes en www.forodeentrenamiento.com), la frecuencia de entrenamiento es de dos veces por semana. Este plan fue utilizado por un equipo de primera división B de la Republica Argentina, (Central Córdoba) en el año 1999, fue confeccionado Por el Profesor Edgardo Reitmann a pedido del preparador físico de ese momento e impartido por el mismo preparador.

Se mantiene la misma línea del mes anterior con mayor intensificación en la fuerza máxima Para corroborar las mejorías se evaluó al principio del período la fuerza máxima de Piernas (Test de 1RM) en sentadilla paralela barra a la espalda o prensa según el jugador, y para los brazos Press. en banco (fuerza de pectorales). y al mismo tiempo Test de saltar y alcanzar y aceleración de 30 mts salida parado. Esto se hace para luego corroborar que si se gana fuerza y se mejora el salto y la aceleración es que esa fuerza que ganó se aplica en menos tiempo y por eso mejora el salto (fuerza explosiva) y la aceleración.

Puede darse el caso de que si mejora el Test de 1RM pero no mejora el salto o la aceleración o si esta empeora es que esa fuerza ganada no se aplica al gesto, y también demarca que el período de entrenamiento estuvo signado por cargas de fuerza muy pesadas y con ritmo lento de ejecución o por cargas medias a ritmo lento de ejecución.

Puede que en números no se mejore el Test de 1 RM (una repetición con carga máxima) (por ejemplo que se repita el mismo del mes anterior), pero si mejora el salto y la aceleración esa fuerza que tiene la aplica en menos tiempo y el entrenamiento ha sido efectivo.

Características

Los ejercicios y cambian día a día, sobre todo las cargas, a este plan habría que agregarle los ejercicios de carácter terapéutico o para prevenir lesiones que a cada jugador según su necesidad hay que prescribir.

También aquellos jugadores que padezcan desequilibrios musculares sobre todo en relación a la fuerza de cuádriceps versus femorales (la cual no debería superar el 20 % en favor del cuádriceps) tendrían que trabajar aparte para corregir esto debido a la alta relación que esto tiene con las lesiones en la musculatura posterior.

Cargas a utilizar en los ejercicios

La cargas de los ejercicios están expresadas en Porcentajes del Test máximo evaluado, como solamente se evalúan 2 ejercicios, para el resto de los ejercicios se calcula utilizando la siguiente tabla que en definitiva es derivada de los DOS ejercicios testeados.

En los ejercicios de carácter localizado o terapéutico (ejercicios para prevenir lesiones) se trabaja con cargas de hipertrofia medias (peso que canse entre 10 a 20 repeticiones)

CALCULO DEL PESO MAXIMO DE LOS EJERCICIOS NO TESTEADOS PARA FÚTBOL:

Sobre aquellos ejercicios que no se testearon, el peso máximo se asignará de la siguiente forma:

- 1-Para El ejercicio de entrada en calor:
Se toma el resultado de Press de Pecho.
- 2-Arranque francés colgado:
El resultado de press de Pecho.
- 3-Para Tirones:
Se toma 20% más de press de pecho como test máximo.
- 4-Para Press hombros parado:
Se toma el 10 al 20% menos del resultado de press de pecho.
- 5-Para remo inclinado
Se tomará un 10 a 20 % menos que el press de pecho.
- 6-Para Sentadilla Adelante:
Se toma un 20% menos de sentadilla Atrás.
- 7-En todos los ejercicios de saltos los porcentajes se toman del resultado de sentadilla atrás.
- 8-En los ejercicios de Camilla de cuádriceps y femorales el peso es individual procurando llegar bien cansado al final de cada serie (al Fallo).
- 9-En los ejercicios de elevación de piernas se utilizará tobilleras de o una medicine ball de 2 a 3 Kg (c/pierna).
- 10-En el ejercicio de braceo con mancuernas se utilizara mancuernas de 2-3 Kg realizándolo a gran amplitud con énfasis en la articulación del hombro y no en el codo.
- 11- En el ejercicio de transferencia de lanzar la pelota c/manos realizarlo con pelota de 1,5 a 3 kg.

Aspectos organizativos

El ejercicio de entrada en calor consiste en llevar la barra desde el piso al pecho y del pecho a la extensión completa de los hombros en un movimiento casi sin detenciones en el pecho y de allí abajo nuevamente sin parar o marcar pausas entre una repetición y otra.

El peso a utilizar en este ejercicio y en arranque francés se saca del máximo del press de pecho, es así para enfatizar en la técnica, y la velocidad del movimiento y no tanto en la

fuerza. En el caso de un arquero la carga puede ser del 55 a 70 % de lo logrado en press de pecho.

Mejorías Encontradas

Las mejorías encontradas luego de la aplicación de este plan fue en el primer mes (evaluación realizada a las 5 semanas) fue de, en fuerza una mejoría del 10 % COMO PROMEDIO y se mantiene la tendencia de mejora del salto y la velocidad del mes anterior.

Recomiendo realizar el Test de fuerza máxima, saltos y velocidad cada 4 a 6 semanas y corroborar a marcha y efectividad del entrenamiento.

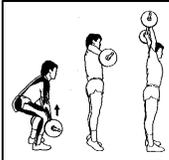
Profesor Edgardo Reitmann

Listado de Ejercicios

FUTBOL SEGUNDO MES , FORO DE ENTRENAMIENTO

Martes

Semana N° : 1



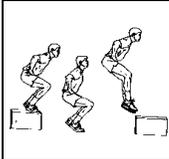
1- ENTRADA EN CALOR
2x5x(35)



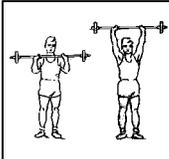
2- EXT. RODILLA SENTADO
3x15



3- SENT BARRA ADELANTE
1x5x(60)+1x8x(70)+1x5x(80)+1x3x(90)



4- salto desde cajon
4x8



5- PRESS BARRA PARADO
1x5x(60)+1x7x(70)+1x5x(80)+1x4x(90)



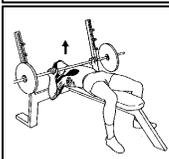
6- braceo con manc
4x8



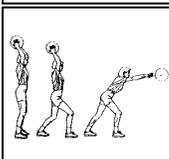
7- ESTOCADAS
3x6x(30)



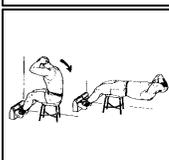
8- SALTOS COTIJERA
3x8x(30)



9- PRESS BCO
1x4x(60)+1x6x(70)+1x5x(80)+1x3x(90)

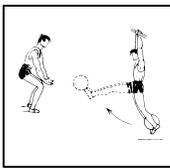


10- LANZ DE PELOTA
4x6



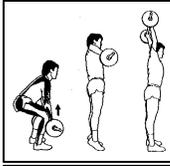
11- ABDOMINAL EN BCO LUMBAR
3x10

Jueves



12- Lanzamiento prlotas c/p

3x6



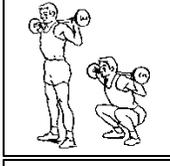
1- ENTRADA EN CALOR

3x5x(30)



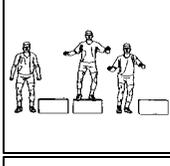
2- EXT.RODILLA SENTADO

3x12



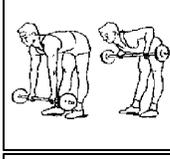
3- SENT BARRA ATRAS

1x4x(60)+1x6x(70)+1x5x(80)+1x3x(90)



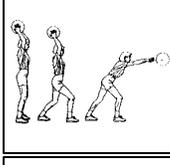
4- salto lateral avanzando s/cajo

4x8



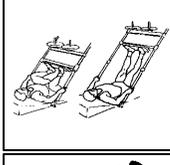
5- REMO INCLINADO EN BANCO

1x4x(60)+1x8x(70)+1x5x(80)+1x4x(90)



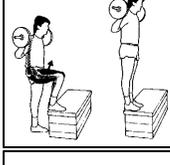
6- LANZ DE PELOTA

4x6



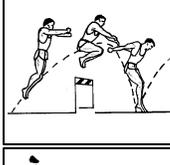
7- PRESS DE PIERNAS PL. INCLINADO

1x4x(60)+1x8x(70)+1x6x(80)+1x4x(90)



8- SUBIR Y BAJAR SALTANDO

4x8



9- saltos con vallas

4x6

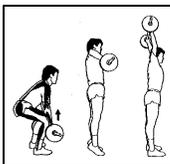


10- elevaciòn de piernas

3x12

Martes

Semana Nº : 2



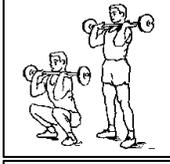
1- ENTRADA EN CALOR

2x6x(35)



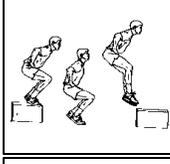
2- EXT. RODILLA SENTADO

3x15



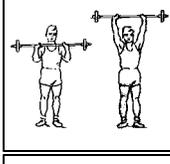
3- SENT BARRA ADELANTE

1x8x(60)+1x6x(70)+1x5x(80)+1x3x(90)



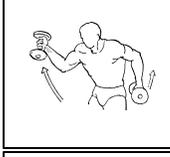
4- salto desde cajon

4x8



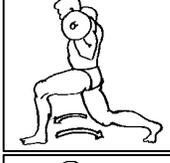
5- PRESS BARRA PARADO

1x6x(60)+1x7x(70)+1x5x(80)+1x4x(90)



6- braceo con manc

4x8



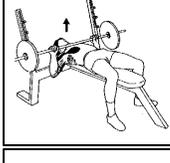
7- ESTOCADAS

3x6x(30)



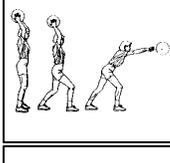
8- SALTOS CITIJERA

3x8x(30)



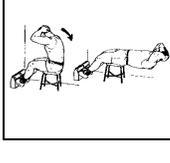
9- PRESS BCO

1x5x(60)+1x6x(70)+1x5x(80)+1x3x(90)



10- LANZ DE PELOTA

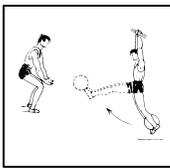
4x6



11- ABDOMINAL EN BCO LUMBAR

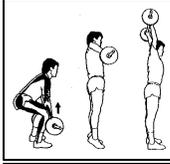
3x10

Jueves



12- Lanzamiento prlotas c/p

3x6



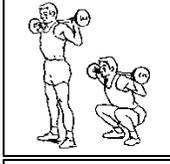
1- ENTRADA EN CALOR

3x6x(30)



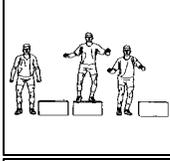
2- EXT.RODILLA SENTADO

3x12



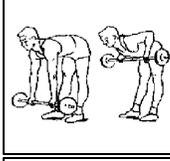
3- SENT BARRA ATRAS

1x6x(60)+1x6x(70)+1x5x(80)+1x4x(90)



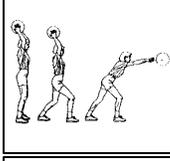
4- salto lateral avanzando s/cajo

4x8



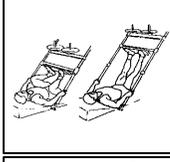
5- REMO INCLINADO EN BANCO

1x4x(60)+1x6x(70)+1x5x(80)+1x4x(90)



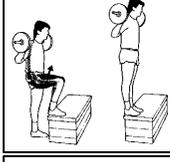
6- LANZ DE PELOTA

4x6



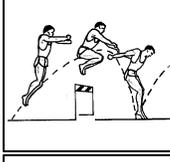
7- PRESS DE PIERNAS PL. INCLINADO

1x4x(60)+1x8x(70)+1x6x(80)+1x4x(90)



8- SUBIR Y BAJAR SALTANDO

4x8



9- saltos con vallas

4x6

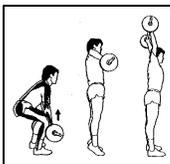


10- elevaciòn de piernas

3x12

Martes

Semana Nº : 3



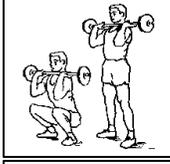
1- ENTRADA EN CALOR

3x4x(35)



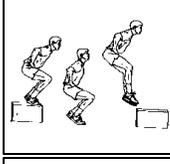
2- EXT. RODILLA SENTADO

3x15



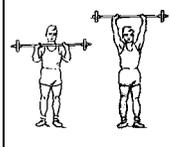
3- SENT BARRA ADELANTE

1x5x(60)+2x7x(70)+1x5x(80)+1x2x(90)



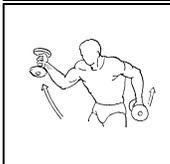
4- salto desde cajon

4x8



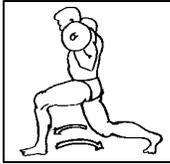
5- PRESS BARRA PARADO

1x7x(60)+2x6x(70)+1x4x(80)+1x1x(90)



6- braceo con manc

3x8



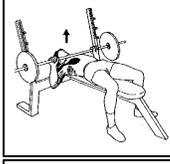
7- ESTOCADAS

3x6x(30)



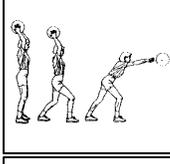
8- SALTOS CITIJERA

3x6x(25)



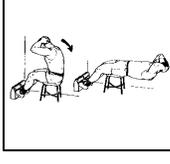
9- PRESS BCO

1x4x(60)+1x6x(70)+1x5x(80)+1x3x(90)



10- LANZ DE PELOTA

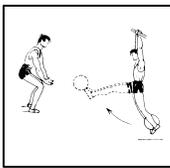
4x6



11- ABDOMINAL EN BCO LUMBAR

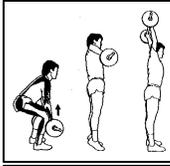
3x10

Jueves



12- Lanzamiento prlotas c/p

3x6



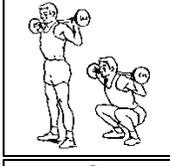
1- ENTRADA EN CALOR

3x5x(30)



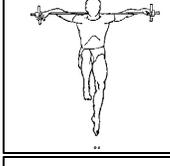
2- EXT.RODILLA SENTADO

3x12



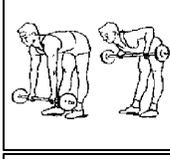
3- SENT BARRA ATRAS

1x4x(60)+1x6x(70)+1x5x(80)+1x3x(90)



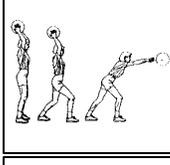
4- SKIPING C/PESAS

3x20x(30)



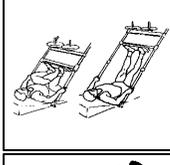
5- REMO INCLINADO EN BANCO

1x6x(60)+1x8x(70)+1x5x(80)+1x4x(90)



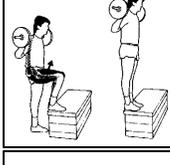
6- LANZ DE PELOTA

4x6



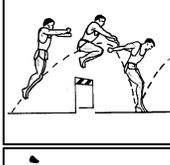
7- PRESS DE PIERNAS PL. INCLINADO

1x4x(60)+1x8x(70)+1x6x(80)+1x4x(90)



8- SUBIR Y BAJAR SALTANDO

4x8



9- saltos con vallas

4x8

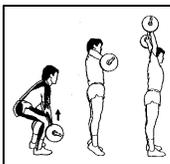


10- elevaciòn de piernas

3x12

Martes

Semana N° : 4



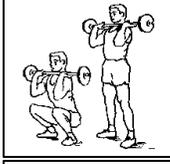
1- ENTRADA EN CALOR

2x5x(35)



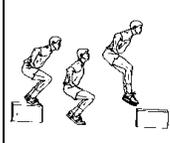
2- EXT. RODILLA SENTADO

3x15



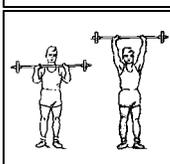
3- SENT BARRA ADELANTE

1x8x(60)+1x7x(70)+1x3x(80)+1x1x(90)



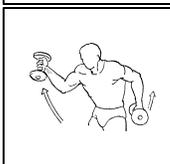
4- salto desde cajon

4x8



5- PRESS BARRA PARADO

1x7x(60)+1x6x(70)+1x2x(80)+1x1x(90)



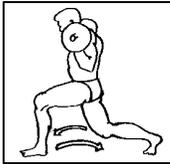
6- braceo con manc

4x8



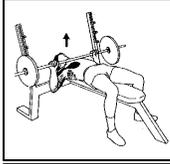
7- ESTOCADAS

3x6x(30)



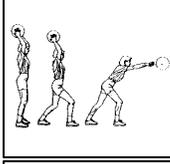
8- SALTOS CITIJERA

3x8x(30)



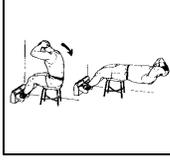
9- PRESS BCO

1x6x(60)+1x5x(70)+1x2x(80)+1x1x(90)



10- LANZ DE PELOTA

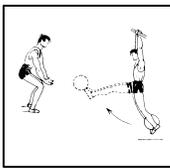
4x6



11- ABDOMINAL EN BCO LUMBAR

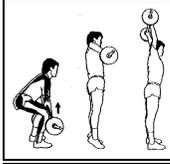
3x10

Jueves



12- Lanzamiento prlotas c/p

3x6



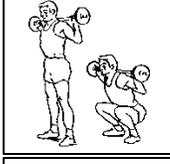
1- ENTRADA EN CALOR

3x5x(30)



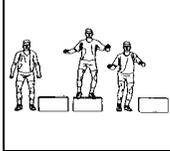
2- EXT.RODILLA SENTADO

3x12



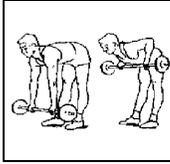
3- SENT BARRA ATRAS

1x7x(60)+1x6x(70)+1x2x(80)+1x1x(90)



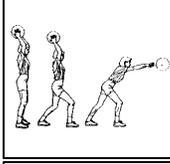
4- salto lateral avanzando s/cajo

4x8



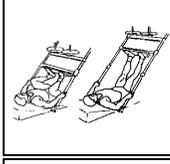
5- REMO INCLINADO EN BANCO

1x6x(60)+1x5x(70)+1x2x(80)+1x1x(90)



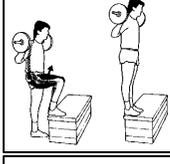
6- LANZ DE PELOTA

4x6



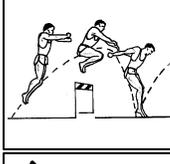
7- PRESS DE PIERNAS PL. INCLINADO

1x7x(60)+1x6x(70)+1x2x(80)+1x1x(90)



8- SUBIR Y BAJAR SALTANDO

4x8



9- saltos con vallas

3x6



10- elevaciòn de piernas

3x12