



### CONSEJOS HIGIENICOS - ALIMENTICIOS

- \* Procurar trabajar durante las primeras horas del día o las últimas de la tarde para evitar el excesivo calor.
- \* Hidratarse adecuadamente: Bebiendo antes, durante y después del ejercicio, tanto agua como bebidas isotónicas.
- \* Realizamos estiramientos de todo el cuerpo pero sobre todo del tren inferior (Piernas).
- \* Dormir y descansar todo lo posible
- \* Cuidar los hábitos alimenticios (comidas ricas en carbohidratos, ingesta de fruta, NO alimentos ricos en grasas).
- \* Ir en chanclas durante el resto de los días mucho mejor, de esa manera el pie no sufrirá tanto y retardaremos la aparición de ampollas, para que no

salgan dar vaselina en las zonas de más roce. Si saliesen la mejor manera de curarlas es que estén al aire libre.

\*Si tuviésemos un golpe, contusión, esguince, poner hielo en la zona afectada unas 3 veces al día durante 10'-15', manteniendo elevado la zona afectada.

NOTA: Esto se puede aplicar al resto de la temporada, pero en pretemporada hay que tenerlo mucho más en cuenta.

## PROGRAMACIÓN

- FASE 1: Resto del tiempo libre. Nada más acabar vuestros torneos y resto de competiciones con el club.
- FASE 2: 3 Semanas antes de empezar con vuestros equipos. Realización de plan específico de verano.

### FASE 1

\*REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES NO RELACIONADAS CON FÚTBOL (campamentos Multiaventura, juegos y actividades lúdicas,...)

\*PRACTICA DE TODOS LOS DEPORTES POSIBLES Y QUE NO ESTEN RELACIONADOS CON EL FÚTBOL ( Tenis, Pádel, bicicleta, juegos en la playa, ...)

### FASE 2

\*ENTRENAREMOS 3 DÍAS A LA SEMANA

\*NO SE REALIZARAN EN DÍAS SEGUIDOS, Y SIN QUE PASEN MÁS DE 3 DÍAS ENTRE UNA SESIÓN Y OTRA.

\*SI REALIZAIS ACCIONES CON BALÓN, HAZ HINCAPIE EN LO QUE TE DECIA TÚ ENTRENADOR QUE DEBIAS MEJORAR MÁS, POR EJEMPLO, PASES CON LA PIERNA NO HABIL, CONTROLES ORIENTADOS, DESPLAZAMIENTO EN LARGO,...Y LAS REALIZAREMOS JUSTO DESPUES DEL CALENTAMIENTO, O EN CUALQUIER OTRO MOMENTO DEL DÍA, PERO NUNCA DESPUES DE REALIZAR EL TRABAJO FISICO.

\*CORRER SIEMPRE QUE PODAIS POR TIERRA Y NUNCA POR CEMENTO Y LA 1ª SEMANA POR TERRENO LLANO, EL RESTO PODEIS METER SUBIDAS Y BAJADAS.

\* 1ª SEMANA:

○ Día 1:

- Calentamiento: Movilidad articular + estiramientos. 10 minutos

- 2x6' R': 3'= 2 series de 6 minutos a un ritmo bajo (Por ejemplo me permite ir

hablando) y recuperando 3' entre series, estirando.

- Estiramientos 10'.

○ Día 2:

- Calentamiento: Movilidad articular + estiramientos. 10 minutos
- 2x8' R': 3'= 2 series de 8 minutos a un ritmo bajo (Por ejemplo me permite ir hablando) y recuperando 3' entre series, estirando.
- Trabajo de abdominales ( ver bloque 1)
- Estiramientos 10'.

○ Día 3:

- Calentamiento: Movilidad articular + estiramientos. 10 minutos
- 1x12'= 1 serie de 12 minutos a un ritmo bajo (Por ejemplo me permite ir hablando).
- Estiramientos 10'.

## FASE 2

### \* 2ª SEMANA:

○ Día 1:

- Calentamiento: Movilidad articular + estiramientos. 10 minutos
- 3x5' R': 2'= 3 series de 5 minutos a un ritmo bajo (Por ejemplo me permite ir hablando) y recuperando 2' entre series, estirando.
- Trabajo de abdominales ( ver bloque 1)
- Estiramientos 10'.

○ Día 2:

- Calentamiento: Movilidad articular + estiramientos. 10 minutos
- 2x10' R': 2'= 2 series de 10 minutos a un ritmo MEDIO y recuperando 2' entre series, estirando.
- Estiramientos 10'.

- Día 3:
  - Calentamiento: Movilidad articular + estiramientos. 10 minutos
  - 4x4' R': 2' = 4 series de 4 minutos a un ritmo MEDIO y recuperando 2' entre series, estirando.
  - Trabajo de abdominales ( ver bloque 1)
  - Estiramientos 10'.

## FASE 2

### \* 3ª SEMANA:

- Día 1:
  - Calentamiento: Movilidad articular + estiramientos. 10 minutos
  - 3x5' R': 3' = 3 series de 5 minutos a un ritmo y recuperando 2' entre series, estirando.
  - Estiramientos 10'.
- Día 2:
  - Calentamiento: Movilidad articular + estiramientos. 10 minutos
  - 4x4' R': 2' = 4 series de 4 minutos a un ritmo MEDIO y recuperando 2' entre series, estirando.
  - Estiramientos 10'.
- Día 3:
  - Calentamiento: Movilidad articular + estiramientos. 10 minutos
  - 1x10' = 1 serie de 12 minutos a un ritmo bajo (Por ejemplo me permite ir hablando).
  - Trabajo de abdominales ( ver bloque 1)
  - Estiramientos 10'.

### BLOQUE 1

- 3x15 repeticiones de Abdominales superiores
  - Boca arriba con piernas flexionadas y elevadas, formando un ángulo de 90°. Subimos el tronco hasta la altura de las rodillas, manos en el pecho.
- 3x12 repeticiones de Abdominales inferiores
  - Tumbados boca arriba con las piernas flexionadas, las llevamos al pecho y las bajamos hasta la altura de las rodillas, así sucesivamente.
- 2x12 repeticiones de oblicuos – por ambos lados
  - Tumbados boca arriba una pierna flexionada y la otra ponemos el pie sobre la rodilla de la que esta flexionada y llevamos el codo contrario a la rodilla de la que esta doblada.
- 12 repeticiones de Lumbares
  - Tumbados boca abajo levantamos brazo derecho y pierna izquierda a la vez y luego brazo izquierdo y pierna derecha, así sucesivamente.

\* RECORDAD EL DÍA DE PRESENTACIÓN QUE TENÉIS MARCADO EN LA HOJA DE CITACIÓN Y...

iiiiiiDISFRUTAD DE LAS VACACIONES!!!!



### CONSEJOS HIGIENICOS - ALIMENTICIOS

- \* Procurar trabajar durante las primeras horas del día o las últimas de la tarde para evitar el excesivo calor (11:00 – 18:00).
- \* Realizar actividades variadas, no sólo fútbol: juegos en piscina, en parques, campamentos urbanos, práctica de otros deportes colectivos...
- \* Hidratarse adecuadamente: Bebiendo antes, durante y después del ejercicio, tanto agua como bebidas isotónicas.
- \* Realizamos estiramientos de todo el cuerpo pero sobre todo del tren inferior (Piernas).
- \* Dormir y descansar todo lo posible.

\* Cuidar los hábitos alimenticios (comidas ricas en carbohidratos, ingesta de fruta, NO alimentos ricos en grasas, especialmente grasas vegetales). No abusar de bollería industrial ni de chucherías.

\* Ir en chanclas durante el resto de los días mucho mejor, de esa manera el pie no sufrirá tanto y retardaremos la aparición de ampollas, para que no salgan dar vaselina en las zonas de más roce. Si saliesen la mejor manera de curarlas es que estén al aire libre.

\*Si tuviésemos un golpe, contusión, esguince, poner hielo en la zona afectada unas 3 veces al día durante 10' -15', manteniendo elevado la zona afectada.

NOTA: Esto se puede aplicar al resto de la temporada, pero en pretemporada hay que tenerlo mucho más en cuenta.

\* RECORDAD EL DÍA DE PRESENTACIÓN QUE TENEIS MARCADO EN LA HOJA DE CITACIÓN Y...

iiiiiiDISFRUTAD DE LAS VACACIONES!!!!!!

Álvaro Herradón Díaz, Coordinador E.I.D.