

Norena:



**ERRONKA BERRI
HEZIKETA
FISIKOA
(GOTZON
PALACIOS
ARRUGAETA)**

Norentzat:



**ARABAKO
FUTBOL
FEDERAKUNDEA /
ARABAKO
FUTBOL
ARBITROEN
BATZORDEA**

De:

ERRONKA BERRI
HEZIKETA FISIKOA
(GOTZON
PALACIOS
ARRUGAETA)

Para:

FEDERACIÓN
ALAVESA DE
FÚTBOL / COMITÉ
ALAVÉS DE
ÁRBITROS DE
FÚTBOL



PRESTAKETA
FISIKOA:
ENTRENAMENDU
SAIOAK



PREPARACIÓN
FÍSICA:
SESIONES DE
ENTRENAMIENTO





JARDUEREN
SEGIDA
/SECUENCIA DE
EJERCICIOS

**TEMPORADA
2021/2022
DENBORALDIA**

ARIKETEN IRUDIAK/
IMÁGENES DEL
EJERCICIO

<p>1- Hasierako unea/ Fase inicial:</p>	<p>Landuko denaren araberako aurrelanketa bat egingo da. Saioa aurrera atera ahal izateko gorputz osoa prestatzen joango gara. Hala ere, alderdi batzuk modu zehatzago batean landuko ditugu. Modu honetan bilakaera bat gauzatuko dugu gure gorputzean. (Fokua jarriz erabiliko ditugun gihar eta artikulazioetan)./ Haremos un trabajo de activación previo según lo que vayamos a trabajar. Para poder llevar adelante la sesión iremos preparando y adaptando el cuerpo. De todas formas, habrá unas zonas corporales y unos músculos que trabajaremos con mayor exactitud, Por ello, haremos mayor hincapié en adaptar y preparar éstos. De esta manera se dará una evolución en nuestro cuerpo. (Pondremos el foco en la musculatura y articulaciones que más protagonismo vayan a tener en la sesión.)</p>	<p>1) Carrera continua, progresiva, hasta alcanzar el 80% de nuestra frecuencia cardiaca (aprox). 7 minutos</p> <p>2) Activación:</p> <p>-Planchas 30" ON/OFF x 3 reps.</p> <p>-Puente de glúteo (glute bridge) x 30 reps.</p> <p>(2 series con un descanso de 1´entre series)</p> <p>3) Técnica de carrera: (skipping/"chiquito"/ lateral adelante y atrás/ saltos carrera con brazos y rodilla alzada hasta esternón ...).</p> <p>5-10 minutos</p>	<p>2)</p> 
<p>Garapen fasea/ Fase de desarrollo</p>	<p>Saioa aurrera eramateko jarduerak egingo ditugu. Beti ere teknikan garrantzi nabarmena jarriz. Pisuak eta errepikapenak bilakaera bat izango dute. Irakaslea gidari izango da eta ikaslea/kirolaria ardatza izango da./ Para llevar adelante la sesión haremos diferentes ejercicios. Siempre daremos prioridad e importancia a la técnica de ejecución. El peso y las repeticiones tendrán una evolución</p>	<p>4) Trabajo de fuerza con peso corporal:</p> <p>Flexiones invertidas (por pareja o en banco de altura) x 10 reps</p> <p>Sentadilla frontal x 15 reps</p> <p>Zancada lateral x 15 reps (con cada pierna, 30 en total)</p> <p>Saltos al step</p>	<p>4)</p> 

	<p>progresiva. El entrenador/profesor será el guía, mientras que el deportista/alumno será el eje.</p>	<p>(altura baja) x 30 reps</p> <p>(2 series completas con 2´ entre cada serie)</p> <p>5) Trabajo de intensidad con variabilidad de ejecución:</p> <p>30´ (minutos) de carrera continuada (divididos en dos bloques de 15´(minutos)) con una frecuencia cardiaca (aprox) que no exceda del 80% con cambios de velocidad e intensidad durante el transcurso de ella. Cada 2´ (minutos) elevaremos la velocidad de un modo explosivo durante un tramo de 60 metros. (15 cambios de ritmo (esprint) en total)</p> <p>*Entre bloques haremos 3´ de recuperación activa.</p> <p>33´(minutos) en total</p>	
<p>Bukaerako unea/ Fase final</p>	<p>Saioan landutakoaren arabera ezagutzak/zalantzak/luzaketak (personaren arabera) eta abar gauzatuko dira./ Según lo que trabajemos en la sesión será el periodo de compartir nociones/dudas etc.</p>	<p>6) Estiramientos de todas las partes del cuerpo trabajadas:</p> <p>Desde arriba hasta abajo. (triceps/biceps/pecho/cuádriceps/isquiosurales/gemelos/pla</p>	

	Haremos, depende de la persona, estiramientos de un modo u otro.	nta de los pies...) 10´(minutos)	
2- Hasierako unea/ Fase inicial:	Landuko denaren araberako aurrelanketa bat egingo da. Saioa aurrera atera ahal izateko gorputz osoa prestatzen joango gara. Hala ere, alderdi batzuk modu zehatzago batean landuko ditugu. Modu honetan bilakaera bat gauzatuko dugu gure gorputzean. (Fokua jarriz erabiliko ditugun gihar eta artikulazioetan)./ Haremos un trabajo de activación previo según lo que vayamos a trabajar. Para poder llevar adelante la sesión iremos preparando y adaptando el cuerpo. De todas formas, habrá unas zonas corporales y unos músculos que trabajaremos con mayor exactitud, Por ello, haremos mayor hincapié en adaptar y preparar éstos. De esta manera se dará una evolución en nuestro cuerpo. (Pondremos el foco en la musculatura y articulaciones que más protagonismo vayan a tener en la sesión.)	1) Carrera continua, progresiva, hasta alcanzar el 65% de nuestra frecuencia cardiaca (aprox). 12 minutos 2) Activación: -Plancha dinámica (movimiento desde el apoyo sobre muñecas al apoyo de antebrazos) 30" ON/OFF x 3 -Flexión araña (spider push up) x 12 reps (2 series con un descanso de 1´entre series) 3) Técnica de carrera: (skipping/"chiquito"/ lateral adelante y atrás/ saltos carrera con brazos y rodilla alzada hasta esternón ...). 5-10 minutos	2)  
Garapen fasea/ Fase de desarrollo	Saioa aurrera eramateko jarduerak egingo ditugu. Beti ere teknikan garrantzi nabarmena jarriz. Pisuak eta errepikapenak bilakaera bat izango dute. Irakaslea gidari izango da eta ikaslea/kirolaria ardatza izango da./ Para llevar adelante la sesión	4) Trabajo de fuerza con peso corporal: -Sentadilla Búlgara (Bulgarian split squat) 2 x 8 reps -Peso muerto unilateral (one leg deadlift) 2 x 12 reps	4)  

haremos diferentes ejercicios. Siempre daremos prioridad e importancia a la técnica de ejecución. El peso y las repeticiones tendrán una evolución progresiva. El entrenador/profesor será el guía, mientras que el deportista/alumno será el eje.

-Hip thrust unipodal
2 x 8 reps

-Trabajo abductor con recuperación de 60 segundos
10 reps x 4 (con banda elástica o similar)

(2 series completas con 1´ de descanso entre cada serie)

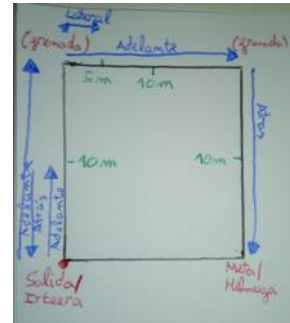
5)



Trabajo de agilidad:



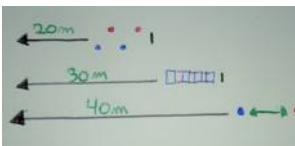
Circuito (cuadrado de 20x20m)


- 10m carrera hacia adelante
- 10m carrera hacia atrás
- 20m carrera hacia adelante CON FRENADA COMPLETA (en seco)
- 5m carrera lateral hacia la derecha
- 5m carrera lateral hacia la izquierda (llegando al lugar donde hemos frenado en seco)
- 20m carrera hacia adelante CON FRENADA COMPLETA
- 20m carrera hacia atrás

(3 series con 2 minutos de recuperación entre series)






		<p>Trabajo de intensidad con variabilidad de ejecución:</p> <p>- Carrera continua de 5' minutos con cambios de ritmo (20 metros) cada 1' minuto</p> <p>(5 series con 90" seg descanso entre cada serie)</p>	
<p>Bukaerako unea/ Fase final</p>	<p>Saioan landutakoaren arabera ezagutzak/zalantzak/luzaketak (personaren arabera) eta abar gauzatuko dira./ Según lo que trabajemos en la sesión será el periodo de compartir nociones/dudas etc. Haremos, depende de la persona, estiramientos de un modo u otro.</p>	<p>6) Estiramientos de todas las partes del cuerpo trabajadas:</p> <p>Desde arriba hasta abajo. (triceps/biceps/pecho/cuádriceps/isquiosurales/gemelos/planta de los pies...)</p> <p>8-10' (minutos)</p>	
<p>3- Hasierako unea/ Fase inicial:</p>	<p>Landuko denaren araberako aurrelanketa bat egingo da. Saioa aurrera atera ahal izateko gorputz osoa prestatzen joango gara. Hala ere, alderdi batzuk modu zehatzago batean landuko ditugu. Modu honetan bilakaera bat gauzatuko dugu gure gorputzean. (Fokua jarriz erabiliko ditugun gihar eta artikulazioetan)./ Haremos un trabajo de activación previo según</p>	<p>1) Carrera continua, progresiva, hasta alcanzar el 70% de nuestra frecuencia cardiaca (aprox). 10 minutos</p> <p>2) Activación:</p> <p>-Plancha inversa 3 x 30" (segundos)</p> <p>-Juego reflejos con compañero en</p>	<p>2)</p> 


	<p>lo que vayamos a trabajar. Para poder llevar adelante la sesión iremos preparando y adaptando el cuerpo. De todas formas, habrá unas zonas corporales y unos músculos que trabajaremos con mayor exactitud, Por ello, haremos mayor hincapié en adaptar y preparar éstos. De esta manera se dará una evolución en nuestro cuerpo. (Pondremos el foco en la musculatura y articulaciones que más protagonismo vayan a tener en la sesión.)</p>	<p>posición de plancha sobre manos (reacción y trabajo de core) 3 x 30" (segundos) y diferentes estímulos.</p> <p>3) Técnica de carrera: (skipping/"chiquito"/ lateral adelante y atrás/ saltos carrera con brazos y rodilla alzada hasta esternón ...).</p> <p>5-10 minutos</p>	
<p>Garapen fasea/ Fase de desarrollo</p>	<p>Saioa aurrera eramateko jarduerak egingo ditugu. Beti ere teknikan garrantzi nabarmena jarri. Pisuak eta errepikapenak bilakaera bat izango dute. Irakaslea gidari izango da eta ikaslea/kirolaria ardatza izango da./ Para llevar adelante la sesión haremos diferentes ejercicios. Siempre daremos prioridad e importancia a la técnica de ejecución. El peso y las repeticiones tendrán una evolución progresiva. El entrenador/profesor será el guía, mientras que el deportista/alumno será el eje.</p>	<p>4) Trabajo de fuerza con peso corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Burpee (con flexión) Brand jump (con salto de longitud en vez de en vertical) 10 reps x 2 - Contra burpee con ayuda de los brazos (decúbito supino) con salto de longitud y caída en sentadilla 8 reps x 2 <p>(2 series completas con 2´entre cada serie)</p> <p>5) Trabajo de agilidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Zig zag + sprint 20m -Escalera de coordinación + sprint 30m 	<p>4)</p>  <p>(y salto longitudinal/hacia adelante)</p> 


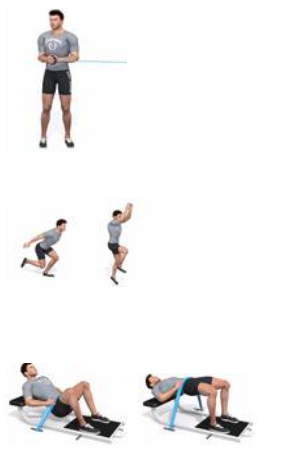
		<p>-Carrera lateral ambos lados + sprint 40m</p> <p>(Formato piramide: 20-30-40-30-20 Con 60" (segundos) máximo de recuperación entre uno y otro.</p> <p>4 tandas de sprint</p> <p>(primera tanda: sprint hacia adelante, segunda tanda: Sprint hacia atrás, tercera tanda: sprint lateral, cuarta tanda sprint otro lateral)</p> <p>Entre tandas descansaremos 3 minutos</p> <p>Rectas 60-80% y progresión en anchura con tres cambios de ritmo x 3 vueltas</p>	
Bukaerako unea/ Fase final	<p>Saioan landutakoaren arabera ezagutzak/zalantzak/luzaketak (personaren arabera) eta abar gauzatuko dira./ Según lo que trabajemos en la sesión será el periodo de compartir nociones/dudas etc. Haremos, depende de la persona, estiramientos de un modo u otro.</p>	<p>6) Estiramientos de todas las partes del cuerpo trabajadas:</p> <p>Desde arriba hasta abajo. (triceps/biceps/pecho/cuádriceps/isquiosurales/gemelos/planta de los pies...)</p> <p>10'(minutos)</p>	


4- Hasierako unea/ Fase inicial:	<p>Landuko denaren arabera aurrelanketa bat egingo da. Saioa aurrera atera ahal izateko gorputz osoa</p>	<p>1) Carrera continua, progresiva, hasta alcanzar el 80% de nuestra frecuencia</p>	
--	--	---	--



	<p>prestatzen joango gara. Hala ere, alderdi batzuk modu zehatzago batean landuko ditugu. Modu honetan bilakaera bat gauzatuko dugu gure gorputzean. (Fokua jarriz erabiliko ditugun gihar eta artikulazioetan)./ Haremos un trabajo de activación previo según lo que vayamos a trabajar. Para poder llevar adelante la sesión iremos preparando y adaptando el cuerpo. De todas formas, habrá unas zonas corporales y unos músculos que trabajaremos con mayor exactitud, Por ello, haremos mayor hincapié en adaptar y preparar éstos. De esta manera se dará una evolución en nuestro cuerpo. (Pondremos el foco en la musculatura y articulaciones que más protagonismo vayan a tener en la sesión.)</p>	<p>cardiaca (aprox). 10 minutos</p> <p>2) Activación:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Plancha lateral con rotación de tronco superior. 4x10 (ambos lados) -Mountain climbers (escaladores) 30x 3 <p>3) Técnica de carrera: (skipping/"chiquito"/ lateral adelante y atrás/ saltos carrera con brazos y rodilla alzada hasta esternón ...).</p> <p>5-10 minutos</p>	<p>2)</p> 
<p>Garapen fasea/ Fase de desarrollo</p>	<p>Saioa aurrera eramateko jarduerak egingo ditugu. Beti ere teknikan garrantzi nabarmena jarriz. Pisuak eta errepikapenak bilakaera bat izango dute. Irakaslea gidari izango da eta ikaslea/kirolaria ardatza izango da./ Para llevar adelante la sesión haremos diferentes ejercicios. Siempre daremos prioridad e importancia a la técnica de ejecución. El peso y las repeticiones tendrán una evolución progresiva. El entrenador/profesor será el guía, mientras que el deportista/alumno será el eje.</p>	<p>4) Trabajo de fuerza con peso corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Extensión de pierna (glúteo) con goma elástica (opcional) 10x2 - Air squat Jump(sentadilla con salto) vertical (goma opcional) 12x 2 <p>(2 series completas con 2´entre cada serie)</p> <p>5) Trabajo de alta intensidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> -30" on alta intensidad 30" off trote suave 	<p>4)</p> 


		<p>40" on A.I. 30" off 50" on A.I. 30" off 60" on A.I. 30" off 90" on A.I. 30" off 60" on A.I. 30" off 50" on A.I. 30" off 40" on A.I. 30" off</p> <p>- 30" on A.I. 15" off 60" on A.I. 30" off 20" on A.I. 10" off 40" on A.I. 20" off X 3 reps</p> <p>(Recuperación 2 minutos activamente (caminar/trote))</p>	
Bukaerako unea/ Fase final	Saioan landutakoaren arabera ezagutzak/zalantzak/luzaketak (personaren arabera) eta abar gauzatuko dira./ Según lo que trabajemos en la sesión será el periodo de compartir nociones/dudas etc. Haremos, depende de la persona, estiramientos de un modo u otro.	<p>6) Estiramientos de todas las partes del cuerpo trabajadas:</p> <p>Desde arriba hasta abajo. (triceps/biceps/pecho/cuádriceps/isquiosurales/gemelos/planta de los pies...)</p> <p>10´(minutos)</p>	






5- Hasierako unea/ Fase inicial:	Landuko denaren arabera aurrelanketa bat egingo da. Saioa aurrera atera ahal izateko gorputz osoa prestatzen joango gara. Hala ere, alderdi batzuk modu zehatzago batean landuko ditugu. Modu honetan bilakaera bat gauzatuko dugu gure gorputzean. (Fokua jarriz erabiliko ditugun gihar eta artikulazioetan)./ Haremos un trabajo de activación previo según lo que vayamos a trabajar. Para poder llevar adelante la sesión iremos preparando y	<p>1) Carrera continua, progresiva, hasta alcanzar el 60% de nuestra frecuencia cardiaca (aprox). 10 minutos</p> <p>2) Activación:</p> <p>-Push up (flexión) con lastre (o banda elástica) 10x2 -motosierra con peso (espalda unilateral) 10x2 -sit ups (abdominales) de</p>	<p>2)</p> 
--	--	--	---

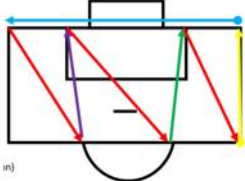

	<p>adaptando el cuerpo. De todas formas, habrá unas zonas corporales y unos músculos que trabajaremos con mayor exactitud, Por ello, haremos mayor hincapié en adaptar y preparar éstos. De esta manera se dará una evolución en nuestro cuerpo. (Pondremos el foco en la musculatura y articulaciones que más protagonismo vayan a tener en la sesión.)</p>	<p>vientre con elevación de pierna (unilateral) 15x2</p> <p>-Abdominal lateral (encogerse)8x2</p> <p>3) Técnica de carrera: (skipping/"chiquito"/ lateral adelante y atrás/ saltos carrera con brazos y rodilla alzada hasta esternón ...).</p> <p>5-10 minutos</p>	
<p>Garapen fasea/ Fase de desarrollo</p>	<p>Saioa aurrera eramateko jarduerak egingo ditugu. Beti ere teknikan garrantzi nabarmena jarritz. Pisuak eta errepikapenak bilakaera bat izango dute. Irakaslea gidari izango da eta ikaslea/kirolaria ardatza izango da./ Para llevar adelante la sesión haremos diferentes ejercicios. Siempre daremos prioridad e importancia a la técnica de ejecución. El peso y las repeticiones tendrán una evolución progresiva. El entrenador/profesor será el guía, mientras que el deportista/alumno será el eje.</p>	<p>4) Trabajo de fuerza con peso corporal:</p> <p>- Rotación con goma (tronco superior) 10x2</p> <p>-Sentadilla unipodal con salto (one leg air squat jump) 8x2</p> <p>-Hip thrust con banda elástica. 10x2</p> <p>(2 series completas con 2´entre cada serie)</p> <p>5) Trabajo de agilidad y sprines repetidos: (4 postas)</p> <p>-Zig zag amplio con salida de 40 m x3 reps</p> <p>- 20m con cambio de dirección y 20m</p>	<p>4)</p> 



		<p>(simular partido) x3reps</p> <p>-10m con cambio de dirección 30 m y vuelta de 40m de recuperación carrera hacia atrás (simular partido) x 3 reps</p> <p>-Cuadrado de reacción a efectos y direcciones externas x 4 reps</p> <p>(con descansos de 90 segundos máximo entre sprines).</p> <p>Entre tandas descansaremos 5 minutos</p>	
Bukaerako unea/ Fase final	<p>Saioan landutakoaren arabera ezagutzak/zalantzak/luzaketak (personaren arabera) eta abar gauzatuko dira./ Según lo que trabajemos en la sesión será el periodo de compartir nociones/dudas etc. Haremos, depende de la persona, estiramientos de un modo u otro.</p>	<p>6) Estiramientos de todas las partes del cuerpo trabajadas.</p> <p>Desde arriba hasta abajo. (triceps/biceps/pecho/cuádriceps/isquiosurales/gemelos/planta de los pies...)</p> <p>10´(minutos)</p>	
6- Hasierako unea/ Fase inicial:	<p>Landuko denaren arabera aurrelanketa bat egingo da. Saioa aurrera atera ahal izateko gorputz osoa prestatzen joango gara. Hala ere, alderdi batzuk modu zehatzago batean landuko ditugu. Modu honetan bilakaera bat gauzatuko dugu gure gorputzean. (Fokua jarriz erabiliko ditugun</p>	<p>1) Carrera continua, progresiva, hasta alcanzar el 80% de nuestra frecuencia cardiaca (aprox). 10 minutos</p> <p>2)</p>	2)



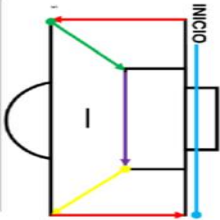
	<p>gihar eta artikulazioetan)./ Haremos un trabajo de activación previo según lo que vayamos a trabajar. Para poder llevar adelante la sesión iremos preparando y adaptando el cuerpo. De todas formas, habrá unas zonas corporales y unos músculos que trabajaremos con mayor exactitud, Por ello, haremos mayor hincapié en adaptar y preparar éstos. De esta manera se dará una evolución en nuestro cuerpo. (Pondremos el foco en la musculatura y articulaciones que más protagonismo vayan a tener en la sesión.)</p>	<p>Activación:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Plancha en superficie inestable 30" on/off - Rueda abdominal (con o sin rueda) apoyo en rodillas 12x 2 <p>3) Técnica de carrera: (skipping/"chiquito"/ lateral adelante y atrás/ saltos carrera con brazos y rodilla alzada hasta esternón ...).</p> <p>5-10 minutos</p>	
<p>Garapen fasea/ Fase de desarrollo</p>	<p>Saioa aurrera eramateko jarduerak egingo ditugu. Beti ere teknikan garrantzi nabarmena jarri. Pisuak eta errepikapenak bilakaera bat izango dute. Irakaslea gidari izango da eta ikaslea/kirolaria ardatza izango da./ Para llevar adelante la sesión haremos diferentes ejercicios. Siempre daremos prioridad e importancia a la técnica de ejecución. El peso y las repeticiones tendrán una evolución progresiva. El entrenador/profesor será el guía, mientras que el deportista/alumno será el eje.</p>	<p>4) Trabajo de fuerza explosiva y potencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Globet squat con peso/banda elástica 15x2 -Salto al cajón 10x2 -Sentadilla Búlgara con salto 10x2 -Salto al cajón unilateral de lado 10x2 <p>(2 series completas con 2´entre cada serie)</p>	<p>4)</p> 


		<p>5) Trabajo de resistencia y cambios de ritmo</p> <p>Rectas completas del campo/terreno de juego esprintando 20 reps (10 vueltas)</p> <p>*La recuperación debe ser activa y debemos bajar la frecuencia cardíaca hasta no superar nuestro 65% antes del siguiente sprint.</p> <p>(descanso por deportista sin exceder de los 3 minutos)</p>	
<p>Bukaerako unea/ Fase final</p>	<p>Saioan landutakoaren arabera ezagutzak/zalantzak/luzaketak (personaren arabera) eta abar gauzatuko dira./ Según lo que trabajemos en la sesión será el periodo de compartir nociones/dudas etc. Haremos, depende de la persona, estiramientos de un modo u otro.</p>	<p>6) Estiramientos de todas las partes del cuerpo trabajadas.</p> <p>Desde arriba hasta abajo. (triceps/biceps/pecho/cuádriceps/isquiosurales/gemelos/planta de los pies...)</p> <p>10´(minutos)</p>	
<p>7- Hasierako unea/ Fase inicial:</p>	<p>Landuko denaren araberako aurrelanketa bat egingo da. Saioa aurrera atera ahal izateko gorputz osoa prestatzen joango gara. Hala ere, alderdi batzuk modu zehatzago batean landuko ditugu. Modu honetan bilakaera bat gauzatuko dugu gure gorputzean. (Fokua jarriz erabiliko ditugun gihar eta</p>	<p>1) Carrera continua, progresiva, hasta alcanzar el 60% de nuestra frecuencia cardíaca (aprox). 10 minutos</p> <p>2) Activación:</p> <p>-Almeja con banda elástica 10x2</p>	<p>2)</p>




	<p>artikulazioetan)./ Haremos un trabajo de activación previo según lo que vayamos a trabajar. Para poder llevar adelante la sesión iremos preparando y adaptando el cuerpo. De todas formas, habrá unas zonas corporales y unos músculos que trabajaremos con mayor exactitud, Por ello, haremos mayor hincapié en adaptar y preparar éstos. De esta manera se dará una evolución en nuestro cuerpo. (Pondremos el foco en la musculatura y articulaciones que más protagonismo vayan a tener en la sesión.)</p>	<p>-Señalización de la “ventaja” con banda elástica en las muñecas o antebrazos y abrir y cerrar (espalda) 10x2</p> <p>-Isquiosurales con banda elástica (patada hacia atrás) 12x2</p> <p>3) Técnica de carrera: (skipping”chiquito”/ lateral adelante y atrás/ saltos carrera con brazos y rodilla alzada hasta esternón ...).</p> <p>5-10 minutos</p>	  
<p>Garapen fasea/ Fase de desarrollo</p>	<p>Saioa aurrera eramateko jarduerak egingo ditugu. Beti ere teknikan garrantzi nabarmena jarri. Pisuak eta errepikapenak bilakaera bat izango dute. Irakaslea gidari izango da eta ikaslea/kirolaria ardatza izango da./ Para llevar adelante la sesión haremos diferentes ejercicios. Siempre daremos prioridad e importancia a la técnica de ejecución. El peso y las repeticiones tendrán una evolución progresiva. El entrenador/profesor será el guía, mientras que el deportista/alumno será el eje.</p>	<p>4) Trabajo de fuerza:</p> <p>- Nordic hamstring (trabajo de isquiosurales dejando caer el cuerpo levemente) 5x2</p> <p>-Press de banca con peso/banda elástica 15x2</p> <p>(2 series completas con 2´entre cada serie)</p> <p>5) Trabajo de agilidad:</p> <p>-Rojo a velocidad 90%</p> <p>-Verde lateral</p> <p>-Azul andando</p> <p>-Morado hacia atrás</p> <p>-Amarillo lateral opuesto</p>	<p>4)</p>  


		*3 series con 90seg de rec entre tandas	
Bukaerako unea/ Fase final	Saioan landutakoaren arabera ezagutzak/zalantzak/luzaketak (personaren arabera) eta abar gauzatuko dira./ Según lo que trabajemos en la sesión será el periodo de compartir nociones/dudas etc. Haremos, depende de la persona, estiramientos de un modo u otro.	6) Estiramientos de todas las partes del cuerpo trabajadas. Desde arriba hasta abajo. (triceps/biceps/pecho/cuádriceps/isquiosurales/gemelos/planta de los pies...) 10´(minutos)	


8- Hasierako unea/ Fase inicial:	Landuko denaren araberako aurrelanketa bat egingo da. Saioa aurrera atera ahal izateko gorputz osoa prestatzen joango gara. Hala ere, alderdi batzuk modu zehatzago batean landuko ditugu. Modu honetan bilakaera bat gauzatuko dugu gure gorputzean. (Fokua jarriz erabiliko ditugun gihar eta artikulazioetan)./ Haremos un trabajo de activación previo según lo que vayamos a trabajar. Para poder llevar adelante la sesión iremos preparando y adaptando el cuerpo. De todas formas, habrá unas zonas corporales y unos músculos que trabajaremos con mayor exactitud, Por ello, haremos mayor hincapié en adaptar y preparar éstos. De esta manera se dará una evolución en nuestro cuerpo. (Pondremos el foco en la musculatura y	1) Carrera continua, progresiva, hasta alcanzar el 65% de nuestra frecuencia cardiaca (aprox). 10 minutos 2) Activación: -Plancha superman (estirando un brazo hacia adelante y la pierna contraria hacia atrás simultáneamente, alternando brazos y piernas) 30" x 3 -Spider plank (plancha de spiderman) 15" x 4 3) Técnica de carrera: (skipping/"chiquito"/ lateral adelante y atrás/ saltos carrera con brazos y rodilla alzada hasta	2)  
--	---	--	--


	articulaciones que más protagonismo vayan a tener en la sesión.)	esternón ...). 5-10 minutos	
<p>Garapen fasea/ Fase de desarrollo</p>	<p>Saioa aurrera eramateko jarduerak egingo ditugu. Beti ere teknikan garrantzi nabarmena jarritz. Pisuak eta errepikapenak bilakaera bat izango dute. Irakaslea gidari izango da eta ikaslea/kirolaria ardatza izango da./ Para llevar adelante la sesión haremos diferentes ejercicios. Siempre daremos prioridad e importancia a la técnica de ejecución. El peso y las repeticiones tendrán una evolución progresiva. El entrenador/profesor será el guía, mientras que el deportista/alumno será el eje.</p>	<p>4) Trabajo de fuerza explosiva y potencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Air squat with pause (sentadilla con pausa) 3" 8 x 4 -One leg air squat with jump (sentadilla con salto sobre una pierna) 8x 4 <p>(2 series completas con 2´entre cada serie)</p> <p>5) Trabajo de agilidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Rojo sprint -Verde y amarillo lateral -Morado c. atrás -Azul rest´(recuperar) <p>3x3 (completo)</p> <p>- Interválica: Trote 60% 30 m Andar 15m Sprint 95% 90 m (45m hacia un lado y 45m hacia e otro)</p> <p>* 2 repeticiones será una vuelta</p> <p>10 vueltas con descanso de 3 min máximo cada dos vueltas.</p>	<p>4)</p>   


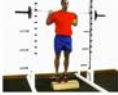
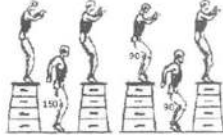
Bukaerako unea/ Fase final	Saioan landutakoaren arabera ezagutzak/zalantzak/luzaketak (personaren arabera) eta abar gauzatuko dira./ Según lo que trabajemos en la sesión será el periodo de compartir nociones/dudas etc. Haremos, depende de la persona, estiramientos de un modo u otro.	6) Estiramientos de todas las partes del cuerpo trabajadas: Desde arriba hasta abajo. (triceps/biceps/pecho/cuádriceps/isquiosurales/gemelos/planta de los pies...) 10'(minutos)	


9- Hasierako unea/ Fase inicial:	Landuko denaren arabera aurrelanketa bat egingo da. Saioa aurrera atera ahal izateko gorputz osoa prestatzen joango gara. Hala ere, alderdi batzuk modu zehatzago batean landuko ditugu. Modu honetan bilakaera bat gauzatuko dugu gure gorputzean. (Fokua jarriz erabiliko ditugun gihar eta artikulazioetan)./ Haremos un trabajo de activación previo según lo que vayamos a trabajar. Para poder llevar adelante la sesión iremos preparando y adaptando el cuerpo. De todas formas, habrá unas zonas corporales y unos músculos que trabajaremos con mayor exactitud, Por ello, haremos mayor hincapié en adaptar y preparar éstos. De esta manera se dará una evolución en nuestro cuerpo. (Pondremos el foco en la musculatura y articulaciones que más protagonismo vayan a	1) Carrera continua, progresiva, hasta alcanzar el 70% de nuestra frecuencia cardíaca (aprox). 10 minutos 2) Activación: -Plancha con rotación de tronco superior en forma circular y cruz. 30" x 3 -Superman decúbito supino (boca arriba) 20" x 4 - Mountain climbers (escaladores) 16x 4 3) Técnica de carrera:	2)   
--	---	--	---


	<p>tener en la sesión.)</p>	<p>(skipping/"chiquito"/ lateral adelante y atrás/ saltos carrera con brazos y rodilla alzada hasta esternón ...).</p> <p>5-10 minutos</p>	
<p>Garapen fasea/ Fase de desarrollo</p>	<p>Saioa aurrera eramateko jarduerak egingo ditugu. Beti ere teknikan garrantzi nabarmena jarri. Pisuak eta errepikapenak bilakaera bat izango dute. Irakaslea gidari izango da eta ikaslea/kirolaria ardatza izango da./ Para llevar adelante la sesión haremos diferentes ejercicios. Siempre daremos prioridad e importancia a la técnica de ejecución. El peso y las repeticiones tendrán una evolución progresiva. El entrenador/profesor será el guía, mientras que el deportista/alumno será el eje.</p>	<p>4) Trabajo de fuerza con peso corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Air squat jump con banda elástica 8x 2 -Split squat to the box (zancada al cajón) 16 x 2 -Split squat to the box and one leg jump (zancada al cajón con salto sobre una pierna) 6x2 <p>(2 series completas con 2´entre cada serie)</p> <p>5) Trabajo de agilidad y esprines repetidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Rojo a sprint -Azul andando -Verde c. lateral -Amarillo c. lateral (otro lado) <p>2x2</p> <p>Progresiones en curva con recuperación de 10 segundos andando x 4 (con recuperación entre series de 2 minutos) 10-14 progresiones</p>	<p>4)</p>  <p>Rojo → Sprint Verde y amarillo → Desplazamiento lateral. Azul → Caminar</p>


		<p>acabando entre 70-80 y 90% de nuestra F.C.</p> <p>Entre tandas descansaremos 2 minutos</p>	
<p>Bukaerako unea/ Fase final</p>	<p>Saioan landutakoaren arabera ezagutzak/zalantzak/luzaketak (personaren arabera) eta abar gauzatuko dira./ Según lo que trabajemos en la sesión será el periodo de compartir nociones/dudas etc. Haremos, depende de la persona, estiramientos de un modo u otro.</p>	<p>6) Estiramientos de todas las partes del cuerpo trabajadas:</p> <p>Desde arriba hasta abajo. (triceps/biceps/pecho/cuádriceps/isquiosurales/gemelos/planta de los pies...)</p> <p>10´(minutos)</p>	


<p>10- Hasierako unea/ Fase inicial:</p>	<p>Landuko denaren arabera aurrelanketa bat egingo da. Saioa aurrera atera ahal izateko gorputz osoa prestatzen joango gara. Hala ere, alderdi batzuk modu zehatzago batean landuko ditugu. Modu honetan bilakaera bat gauzatuko dugu gure gorputzean. (Fokua jarriz erabiliko ditugun gihar eta artikulazioetan)./ Haremos un trabajo de activación previo según lo que vayamos a trabajar. Para poder llevar adelante la sesión iremos preparando y adaptando el cuerpo. De todas formas, habrá unas zonas corporales y unos músculos que trabajaremos con mayor exactitud, Por ello, haremos mayor hincapié en adaptar y preparar éstos. De esta manera se dará una evolución</p>	<p>1) Carrera continua, progresiva, hasta alcanzar el 60% de nuestra frecuencia cardiaca (aprox). 10 minutos</p> <p>2) Activación:</p> <p>-Dorsal core muscle</p> <p>-Lateral core muscle</p> <p>15" (segundos) ON 15" (segundos) OFF</p> <p>4 minutos x 2 series</p> <p>3) Técnica de carrera: (skipping/"chiquito"/ lateral adelante y atrás/ saltos carrera</p>	<p>2)</p> 
--	--	---	---


	<p>en nuestro cuerpo. (Pondremos el foco en la musculatura y articulaciones que más protagonismo vayan a tener en la sesión.)</p>	<p>con brazos y rodilla alzada hasta esternón ...).</p> <p>5-10 minutos</p>	
<p>Garapen fasea/ Fase de desarrollo</p>	<p>Saioa aurrera eramateko jarduerak egingo ditugu. Beti ere teknikan garrantzi nabarmena jarritz. Pisuak eta errepikapenak bilakaera bat izango dute. Irakaslea gidari izango da eta ikaslea/kirolaria ardatza izango da./ Para llevar adelante la sesión haremos diferentes ejercicios. Siempre daremos prioridad e importancia a la técnica de ejecución. El peso y las repeticiones tendrán una evolución progresiva. El entrenador/profesor será el guía, mientras que el deportista/alumno será el eje.</p>	<p>4) Trabajo de fuerza con peso corporal/banda elástica/pesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hip thrust 3x5 - Trabajo de gemelo 2x6 - Box jump over (salto al cajón de lado a lado) 3x4 <p>(2 series completas con 2´entre cada serie)</p> <p>5) Trabajo de velocidad y resistencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> -5' (minutos) 90% intensidad 3' (minutos) recuperación activa -3' (minutos) 90% intensidad 90" (segundos) recuperación activa - 1' (minuto) al 90% intensidad 30" (segundos) recuperación activa -30"(segundos) al 90% de intensidad <p>5 Series de cada apartado</p>	<p>4)</p>    <p>a) Flexión de 180° b) Flexión de 90°</p>


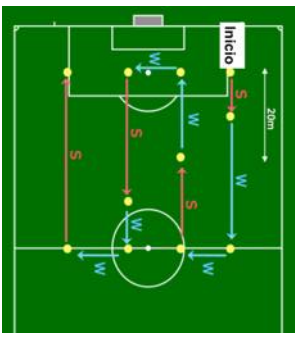

		Entre tandas descansaremos 3 minutos de manera activa	
Bukaerako unea/ Fase final	Saioan landutakoaren arabera ezagutzak/zalantzak/luzaketak (personaren arabera) eta abar gauzatuko dira./ Según lo que trabajemos en la sesión será el periodo de compartir nociones/dudas etc. Haremos, depende de la persona, estiramientos de un modo u otro.	6) Estiramientos de todas las partes del cuerpo trabajadas. Desde arriba hasta abajo. (triceps/biceps/pecho/cuádriceps/isquiosurales/gemelos/planta de los pies...) 10´(minutos)	

11- Hasierako unea/ Fase inicial:	Landuko denaren arabera aurrelanketa bat egingo da. Saioa aurrera atera ahal izateko gorputz osoa prestatzen joango gara. Hala ere, alderdi batzuk modu zehatzago batean landuko ditugu. Modu honetan bilakaera bat gauzatuko dugu gure gorputzean. (Fokua jarriz erabiliko ditugun gihar eta artikulazioetan)./ Haremos un trabajo de activación previo según lo que vayamos a trabajar. Para poder llevar adelante la sesión iremos preparando y adaptando el cuerpo. De todas formas, habrá unas zonas corporales y unos músculos que trabajaremos con mayor exactitud, Por ello, haremos mayor hincapié en adaptar y preparar éstos. De esta manera se dará una evolución en nuestro cuerpo. (Pondremos el foco en la musculatura y	1) Carrera continua, progresiva, hasta alcanzar el 70% de nuestra frecuencia cardiaca (aprox). 8 minutos 2) Activación: - Shoulder plank 3x30" -Mountain climbers 3x30 reps 3) Técnica de carrera: (skipping/"chiquito"/ lateral adelante y atrás/ saltos carrera con brazos y rodilla alzada hasta esternón ...). 5-10 minutos	2) 
---	---	---	---




	articulaciones que más protagonismo vayan a tener en la sesión.)		
<p>Garapen fasea/ Fase de desarrollo</p>	<p>Saioa aurrera eramateko jarduerak egingo ditugu. Beti ere teknikan garrantzi nabarmena jarritz. Pisuak eta errepikapenak bilakaera bat izango dute. Irakaslea gidari izango da eta ikaslea/kirolaria ardatza izango da./ Para llevar adelante la sesión haremos diferentes ejercicios. Siempre daremos prioridad e importancia a la técnica de ejecución. El peso y las repeticiones tendrán una evolución progresiva. El entrenador/profesor será el guía, mientras que el deportista/alumno será el eje.</p>	<p>4) Trabajo de fuerza con peso corporal:</p> <p>-Globet squat + jump 10x2</p> <p>-Lateral split + equilibrio unipodal (10x2)x2</p> <p>(2 series completas con 2´entre cada serie)</p> <p>5) Trabajo de agilidad:</p> <p>-Velocidad 5m adelante - 5m hacia atrás -5m lateral -5m lateral contr. -20m esprint</p> <p>4reps al circuito</p> <p>Trabajo de resistencia:</p> <p>Recta a velocidad progresiva + frenada total + carrera hacia atrás (3m) + sprint 20m</p> <p>8 series</p> <p>Entre tandas descansaremos 1 minuto</p>	<p>4)</p> 


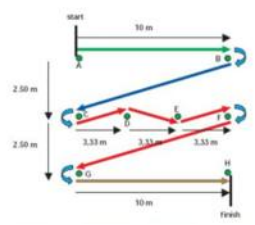


<p>Bukaerako unea/ Fase final</p>	<p>Saioan landutakoaren arabera ezagutzak/zalantzak/luzaketak (personaren arabera) eta abar gauzatuko dira./ Según lo que trabajemos en la sesión será el periodo de compartir nociones/dudas etc. Haremos, depende de la persona, estiramientos de un modo u otro.</p>	<p>6) Estiramientos de todas las partes del cuerpo trabajadas:</p> <p>Desde arriba hasta abajo. (triceps/biceps/pecho/cuádriceps/isquiosurales/gemelos/planta de los pies...)</p> <p>10'(minutos)</p>	
---------------------------------------	---	--	---




<p>12- Hasierako unea/ Fase inicial:</p>	<p>Landuko denaren arabera aurrelanketa bat egingo da. Saioa aurrera atera ahal izateko gorputz osoa prestatzen joango gara. Hala ere, alderdi batzuk modu zehatzago batean landuko ditugu. Modu honetan bilakaera bat gauzatuko dugu gure gorputzean. (Fokua jarriz erabiliko ditugun gihar eta artikulazioetan)./ Haremos un trabajo de activación previo según lo que vayamos a trabajar. Para poder llevar adelante la sesión iremos preparando y adaptando el cuerpo. De todas formas, habrá unas zonas corporales y unos músculos que trabajaremos con mayor exactitud, Por ello, haremos mayor hincapié en adaptar y preparar éstos. De esta manera se dará una evolución en nuestro cuerpo. (Pondremos el foco en la musculatura y articulaciones que más protagonismo vayan a tener en la sesión.)</p>	<p>1) Carrera continua, progresiva, hasta alcanzar el 70% de nuestra frecuencia cardíaca (aprox). 8 minutos</p> <p>2) Activación:</p> <p>-Sit up (sin ponerse sentado completo) 30 x2</p> <p>-Push up + hacer piramide 15x3</p> <p>3) Técnica de carrera: (skipping/"chiquito"/ lateral adelante y atrás/ saltos carrera con brazos y rodilla alzada hasta esternón ...).</p> <p>5-10 minutos</p>	<p>2)</p> 
<p>Garapen fasea/</p>	<p>Saioa aurrera eramateko</p>	<p>4)</p>	<p>4)</p>


<p>Fase de desarrollo</p>	<p>jarduerak egingo ditugu. Beti ere teknikan garrantzi nabarmena jarritz. Pisuak eta errepikapenak bilakaera bat izango dute. Irakaslea gidari izango da eta ikaslea/kirolaria ardatza izango da./ Para llevar adelante la sesión haremos diferentes ejercicios. Siempre daremos prioridad e importancia a la técnica de ejecución. El peso y las repeticiones tendrán una evolución progresiva. El entrenador/profesor será el guía, mientras que el deportista/alumno será el eje.</p>	<p>Trabajo de fuerza con peso corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - One leg squat + jump + caída en diagonal con pierna opuesta 8x2 -Cangrejo (15x2)x2 <p>(2 series completas con 2´ entre cada serie)</p> <p>5) Trabajo de agilidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Circuito campo de fútbol partido simulacro. <p>Serie 1: (1) Esprín de 10 m, camina 30 m. (2) Esprín de 20 m, camina 20 m. (3) Esprín de 30 m, camina 10 m. (4) Esprín de 40 m. 2' de recuperación Serie 2: Idem comenzando por el esprín de 40 m 2' de recuperación Serie 3: Idem Serie 1</p> <p>Entre tandas descansaremos 3 minutos</p>	 
<p>Bukaerako unea/ Fase final</p>	<p>Saioan landutakoaren arabera ezagutzak/zalantzak/luzaketak(pertsonaren arabera) eta abar gauzatuko dira./ Según lo que trabajemos en la sesión será el periodo de compartir nociones/dudas etc.</p>	<p>6) Estiramientos de todas las partes del cuerpo trabajadas:</p> <p>Desde arriba hasta abajo. (triceps/biceps/pecho/cuádriceps/isquiosurales/gemelos/pla</p>	


	Haremos, depende de la persona, estiramientos de un modo u otro.	nta de los pies...) 10'(minutos)	
--	--	--	--

<p>13- Hasierako unea/ Fase inicial:</p>	<p>Landuko denaren araberako aurrelanketa bat egingo da. Saioa aurrera atera ahal izateko gorputz osoa prestatzen joango gara. Hala ere, alderdi batzuk modu zehatzago batean landuko ditugu. Modu honetan bilakaera bat gauzatuko dugu gure gorputzean. (Fokua jarriz erabiliko ditugun gihar eta artikulazioetan)./ Haremos un trabajo de activación previo según lo que vayamos a trabajar. Para poder llevar adelante la sesión iremos preparando y adaptando el cuerpo. De todas formas, habrá unas zonas corporales y unos músculos que trabajaremos con mayor exactitud, Por ello, haremos mayor hincapié en adaptar y preparar éstos. De esta manera se dará una evolución en nuestro cuerpo. (Pondremos el foco en la musculatura y articulaciones que más protagonismo vayan a tener en la sesión.)</p>	<p>1) Carrera continua, progresiva, hasta alcanzar el 70% de nuestra frecuencia cardiaca (aprox). 8 minutos</p> <p>2) Activación:</p> <p>- Equilibrio unipodal con empuje de compañero 8x2 -carrera unipodal con compañero 4x2</p> <p>3) Técnica de carrera: (skipping/"chiquito"/ lateral adelante y atrás/ saltos carrera con brazos y rodilla alzada hasta esternón ...).</p> <p>5-10 minutos</p>	<p>2)</p>  
<p>Garapen fasea/ Fase de desarrollo</p>	<p>Saioa aurrera eramateko jarduerak egingo ditugu. Beti ere teknikan garrantzi nabarmena jarriz. Pisuak eta errepikapenak bilakaera bat izango dute. Irakaslea gidari izango da eta ikaslea/kirolaria ardatza izango da./ Para</p>	<p>4) Trabajo de fuerza con peso corporal:</p> <p>- Burpee + sentadilla + salida de 2m 15reps</p>	<p>4)</p> 


	<p>llevar adelante la sesión haremos diferentes ejercicios. Siempre daremos prioridad e importancia a la técnica de ejecución. El peso y las repeticiones tendrán una evolución progresiva. El entrenador/profesor será el guía, mientras que el deportista/alumno será el eje.</p>	<p>-Jump over the box 15 reps</p> <p>(2 series completas con 2´ entre cada serie)</p> <p>5) Trabajo de agilidad:</p> <p>-circuito 10x5 (adelante/atrás diagonal/zog zsg/adelante diagonal/atrás)</p> <p>Variantes con lateral...</p> <p>Entre tandas descansaremos 3 minutos</p>	 
<p>Bukaerako unea/ Fase final</p>	<p>Saioan landutakoaren arabera ezagutzak/zalantzak/luzaketak (personaren arabera) eta abar gauzatuko dira. Según lo que trabajemos en la sesión será el periodo de compartir nociones/dudas etc. Haremos, depende de la persona, estiramientos de un modo u otro.</p>	<p>6) Estiramientos de todas las partes del cuerpo trabajadas:</p> <p>Desde arriba hasta abajo. (triceps/biceps/pecho/cuádriceps/isquiosurales/gemelos/planta de los pies...)</p> <p>10´(minutos)</p>	
<p>14- Hasierako unea/ Fase inicial:</p>	<p>Landuko denaren araberako aurrelanketa bat egingo da. Saioa aurrera atera ahal izateko gorputz osoa prestatzen joango gara. Hala ere, alderdi batzuk modu zehatzago batean landuko ditugu. Modu honetan bilakaera bat gauzatuko dugu gure gorputzean. (Fokua jarriz erabiliko ditugun gihar eta artikulazioetan). Haremos un trabajo de</p>	<p>1) Carrera continua, progresiva, hasta alcanzar el 70% de nuestra frecuencia cardiaca (aprox). 8 minutos</p> <p>2) Activación:</p> <p>-Push up + rotation 10x2</p>	<p>2)</p> 

	<p>activación previo según lo que vayamos a trabajar. Para poder llevar adelante la sesión iremos preparando y adaptando el cuerpo. De todas formas, habrá unas zonas corporales y unos músculos que trabajaremos con mayor exactitud, Por ello, haremos mayor hincapié en adaptar y preparar éstos. De esta manera se dará una evolución en nuestro cuerpo. (Pondremos el foco en la musculatura y articulaciones que más protagonismo vayan a tener en la sesión.)</p>	<p>-Plank (apoyar brazos en sitio alto) 30"x3</p> <p>3) Técnica de carrera: (skipping/"chiquito"/ lateral adelante y atrás/ saltos carrera con brazos y rodilla alzada hasta esternón ...).</p> <p>5-10 minutos</p>	
<p>Garapen fasea/ Fase de desarrollo</p>	<p>Saioa aurrera eramateko jarduerak egingo ditugu. Beti ere teknikan garrantzi nabarmena jarri. Pisuak eta errepikapenak bilakaera bat izango dute. Irakaslea gidari izango da eta ikaslea/kirolaria ardatza izango da./ Para llevar adelante la sesión haremos diferentes ejercicios. Siempre daremos prioridad e importancia a la técnica de ejecución. El peso y las repeticiones tendrán una evolución progresiva. El entrenador/profesor será el guía, mientras que el deportista/alumno será el eje.</p>	<p>4) Trabajo de fuerza con peso corporal:</p> <p>-Lungee/zancada/e sgrima x 30(15x1) dinámicas</p> <p>-Lungee hacia atrás (foco en coordinación y buena ejecución) x20(10x1)</p> <p>(2 series completas con 2´entre cada serie)</p> <p>5) Trabajo de agilidad y resistencia:</p> <p>- Esprint medio campo desde área. Trote hasta el punto del medio campo (del campo de f7). Sprint hasta frontal del área. Carrera hacia atrás</p>	<p>4)</p>   (Atrás)


		<p>hasta punto medio campo (del campo de f7). Giro y sprint hasta área opuesta. (Marcamos puerta) Carrera atrás hasta el medio campo.</p> <p>Rest (recuperación) 1 min activo</p> <p>4 series</p> <p>Prueba yo-yo intermitente (Series del 17.2 hasta el 19.2)</p>	
Bukaerako unea/ Fase final	<p>Saioan landutakoaren arabera ezagutzak/zalantzak/luzaketak (personaren arabera) eta abar gauzatuko dira./ Según lo que trabajemos en la sesión será el periodo de compartir nociones/dudas etc. Haremos, depende de la persona, estiramientos de un modo u otro.</p>	<p>6) Estiramientos de todas las partes del cuerpo trabajadas:</p> <p>Desde arriba hasta abajo. (triceps/biceps/pecho/cuádriceps/isquiosurales/gemelos/planta de los pies...)</p> <p>10´(minutos)</p>	

15- Hasierako unea/ Fase inicial:	<p>Landuko denaren arabera aurrelanketa bat egingo da. Saioa aurrera atera ahal izateko gorputz osoa prestatzen joango gara. Hala ere, alderdi batzuk modu zehatzago batean landuko ditugu. Modu honetan bilakaera bat gauzatuko dugu gure gorputzean. (Fokua jarriz erabiliko ditugun gihar eta artikulazioetan)./ Haremos un trabajo de activación previo según lo que vayamos a trabajar. Para poder llevar adelante la sesión iremos preparando y</p>	<p>1) Carrera continua, progresiva, hasta alcanzar el 70% de nuestra frecuencia cardiaca (aprox). 8 minutos</p> <p>2) Activación:</p> <p>- Caminar con manos + push up + rotación 10x2</p> <p>- patada lateral abdominal 16x2</p> <p>3)</p>	<p>2)</p> 
---	---	--	---


	<p>adaptando el cuerpo. De todas formas, habrá unas zonas corporales y unos músculos que trabajaremos con mayor exactitud, Por ello, haremos mayor hincapié en adaptar y preparar éstos. De esta manera se dará una evolución en nuestro cuerpo. (Pondremos el foco en la musculatura y articulaciones que más protagonismo vayan a tener en la sesión.)</p>	<p>Técnica de carrera: (skipping/"chiquito"/ lateral adelante y atrás/ saltos carrera con brazos y rodilla alzada hasta esternón ...).</p> <p>5-10 minutos</p>	
<p>Garapen fasea/ Fase de desarrollo</p>	<p>Saioa aurrera eramateko jarduerak egingo ditugu. Beti ere teknikan garrantzi nabarmena jarri. Pisuak eta errepikapenak bilakaera bat izango dute. Irakaslea gidari izango da eta ikaslea/kirolaria ardatza izango da./ Para llevar adelante la sesión haremos diferentes ejercicios. Siempre daremos prioridad e importancia a la técnica de ejecución. El peso y las repeticiones tendrán una evolución progresiva. El entrenador/profesor será el guía, mientras que el deportista/alumno será el eje.</p>	<p>4) Trabajo de fuerza con peso corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto desde el cajón cayendo con 1 pierna y saltando (rebotando) de nuevo y aterrizando con dos pies (8x2) -Tijeras con técnica carrera 40x2 <p>(2 series completas con 2' entre cada serie)</p> <p>5) Trabajo de agilidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "M" con frenadas en seco y diferentes arranques (GirOS, atrás, adelante, skipping...) -Trotando a la Señal sprint (según la señal mayor o menor distancia y velocidad. <p>Entre tandas descansaremos 3 minutos</p>	<p>4)</p>

<p>Bukaerako unea/ Fase final</p>	<p>Saioan landutakoaren arabera ezagutzak/zalantzak/luzaketak (personaren arabera) eta abar gauzatu dira. / Según lo que trabajemos en la sesión será el periodo de compartir nociones/dudas etc. Haremos, depende de la persona, estiramientos de un modo u otro.</p>	<p>6) Estiramientos de todas las partes del cuerpo trabajadas:</p> <p>Desde arriba hasta abajo. (triceps/biceps/pecho/cuádriceps/isquiosurales/gemelos/planta de los pies...)</p> <p>10'(minutos)</p>	
---------------------------------------	--	--	---

<p>16- Hasierako unea/ Fase inicial:</p>	<p>Landuko denaren arabera aurrelanketa bat egingo da. Saioa aurrera atera ahal izateko gorputz osoa prestatzen joango gara. Hala ere, alderdi batzuk modu zehatzago batean landuko ditugu. Modu honetan bilakaera bat gauzatu dugu gure gorputzean. (Fokua jarriz erabiliko ditugun gihar eta artikulazioetan). / Haremos un trabajo de activación previo según lo que vayamos a trabajar. Para poder llevar adelante la sesión iremos preparando y adaptando el cuerpo. De todas formas, habrá unas zonas corporales y unos músculos que trabajaremos con mayor exactitud, Por ello, haremos mayor hincapié en adaptar y preparar éstos. De esta manera se dará una evolución en nuestro cuerpo. (Pondremos el foco en la musculatura y articulaciones que más protagonismo vayan a tener en la sesión.)</p>	<p>1) Carrera continua, progresiva, hasta alcanzar el 70% de nuestra frecuencia cardiaca (aprox). 8 minutos</p> <p>2) Activación:</p> <p>-Uncle abs 40 x 2 -plank rotation 30" x 2</p> <p>3) Técnica de carrera: (skipping/"chiquito"/ lateral adelante y atrás/ saltos carrera con brazos y rodilla alzada hasta esternón ...).</p> <p>5-10 minutos</p>	<p>2)</p>
<p>Garapen fasea/ Fase de desarrollo</p>	<p>Saioa aurrera eramateko jarduerak egingo ditugu.</p>	<p>4) Trabajo de fuerza</p>	<p>4)</p>

	<p>Beti ere teknikan garrantzi nabarmena jarritz. Pisuak eta errepikapenak bilakaera bat izango dute. Irakaslea gidari izango da eta ikaslea/kirolaria ardatza izango da./ Para llevar adelante la sesión haremos diferentes ejercicios. Siempre daremos prioridad e importancia a la técnica de ejecución. El peso y las repeticiones tendrán una evolución progresiva. El entrenador/profesor será el guía, mientras que el deportista/alumno será el eje.</p>	<p>con peso corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Skipping con Movimiento exagerado y y pausando cada 10 gestos (3 segundos quieto) 80 x 2 - Saltos en diagonal con caída sobre una pierna en squat 15x3 <p>(2 series completas con 2´entre cada serie)</p> <p>5) Trabajo de agilidad y resistencia:</p> <p>-Trote + sprint adelante Trote + sprint carrera atrás -Trote + sprint con giro 10 series (cada 2 descanso)</p> <p>Entre tandas descansaremos 3 minutos</p>	
<p>Bukaerako unea/ Fase final</p>	<p>Saioan landutakoaren arabera ezagutzak/zalantzak/luzaketak(personaren arabera) eta abar gauzatuko dira./ Según lo que trabajemos en la sesión será el periodo de compartir nociones/dudas etc. Haremos, depende de la persona, estiramientos de un modo u otro.</p>	<p>6) Estiramientos de todas las partes del cuerpo trabajadas:</p> <p>Desde arriba hasta abajo. (triceps/biceps/pecho/cuádriceps/isquiosurales/gemelos/planta de los pies...)</p> <p>10´(minutos)</p>	

<p>16- Hasierako unea/ Fase inicial:</p>	<p>Landuko denaren araberako aurrelanketa bat egingo da. Saioa aurrera atera ahal izateko gorputz osoa prestatzen joango gara. Hala ere, alderdi batzuk modu zehatzago batean landuko ditugu. Modu honetan bilakaera bat gauzatuko dugu gure gorputzean. (Fokua jarriz erabiliko ditugun gihar eta artikulazioetan)./ Haremos un trabajo de activación previo según lo que vayamos a trabajar. Para poder llevar adelante la sesión iremos preparando y adaptando el cuerpo. De todas formas, habrá unas zonas corporales y unos músculos que trabajaremos con mayor exactitud, Por ello, haremos mayor hincapié en adaptar y preparar éstos. De esta manera se dará una evolución en nuestro cuerpo. (Pondremos el foco en la musculatura y articulaciones que más protagonismo vayan a tener en la sesión.)</p>	<p>1) Carrera continua, progresiva, hasta alcanzar el 70% de nuestra frecuencia cardíaca (aprox). 8 minutos</p> <p>2) Activación:</p> <p>-Uncle climbers (manos a los tobillos) 15x2</p> <p>-Push ups 12x 2</p> <p>3) Técnica de carrera: (skipping”chiquito”/ lateral adelante y atrás/ saltos carrera con brazos y rodilla alzada hasta esternón ...).</p> <p>5-10 minutos</p>	<p>2)</p>
<p>Garapen fasea/ Fase de desarrollo</p>	<p>Saioa aurrera eramateko jarduerak egingo ditugu. Beti ere teknikan garrantzi nabarmena jarriz. Pisuak eta errepikapenak bilakaera bat izango dute. Irakaslea gidari izango da eta ikaslea/kirolaria ardatza izango da./ Para llevar adelante la sesión haremos diferentes ejercicios. Siempre daremos prioridad e importancia a la técnica de ejecución. El peso y las repeticiones tendrán una evolución</p>	<p>4) Trabajo de fuerza con peso corporal:</p> <p>- Air squat + jump (lo más lejos posible) 10x2</p> <p>-Diagonal jumps + squat 16x2</p> <p>(2 series completas con 2´entre cada serie)</p>	<p>4)</p>

	<p>progresiva. El entrenador/profesor será el guía, mientras que el deportista/alumno será el eje.</p>	<p>5) Trabajo de agilidad:</p> <p>-Circuito por postas:</p> <p>1 min en cada posta x 5 series</p> <p>-4 conos (órdenes adelante/atrás/izq/d er)</p> <p>-Escalera + salida</p> <p>-zig zag con salida (retención de compañero previa)</p> <p>Fartlek medio campo: "8"</p> <p>Entre tandas descansaremos 3 minutos</p>	
<p>Bukaerako unea/ Fase final</p>	<p>Saioan landutakoaren arabera ezagutzak/zalantzak/luz aketak(pertsonaren arabera) eta abar gauzatuko dira./ Según lo que trabajemos en la sesión será el periodo de compartir nociones/dudas etc. Haremos, depende de la persona, estiramientos de un modo u otro.</p>	<p>6) Estiramientos de todas las partes del cuerpo trabajadas:</p> <p>Desde arriba hasta abajo. (triceps/biceps/pecho/cuádriceps/isquiosurales/gemelos/planta de los pies...)</p> <p>10´(minutos)</p>	
<p>17- Hasierako unea/ Fase inicial:</p>	<p>Landuko denaren araberako aurrelanketa bat egingo da. Saioa aurrera atera ahal izateko gorputz osoa prestatzen joango gara. Hala ere, alderdi batzuk modu zehatzago batean landuko ditugu. Modu honetan bilakaera bat gauzatuko dugu gure gorputzean. (Fokua jarriz erabiliko ditugun gihar eta</p>	<p>1) Carrera continua, progresiva, hasta alcanzar el 70% de nuestra frecuencia cardíaca (aprox). 8 minutos</p> <p>2) Activación:</p> <p>-uncle to hand (supino) 16x2</p>	<p>2)</p>

	<p>artikulazioetan)./ Haremos un trabajo de activación previo según lo que vayamos a trabajar. Para poder llevar adelante la sesión iremos preparando y adaptando el cuerpo. De todas formas, habrá unas zonas corporales y unos músculos que trabajaremos con mayor exactitud, Por ello, haremos mayor hincapié en adaptar y preparar éstos. De esta manera se dará una evolución en nuestro cuerpo. (Pondremos el foco en la musculatura y articulaciones que más protagonismo vayan a tener en la sesión.)</p>	<p>-Plank 30" x 3</p> <p>3) Técnica de carrera: (skipping/"chiquito"/ lateral adelante y atrás/ saltos carrera con brazos y rodilla alzada hasta esternón ...).</p> <p><u>5-10 minutos</u></p>	
<p>Garapen fasea/ Fase de desarrollo</p>	<p>Saioa aurrera eramateko jarduerak egingo ditugu. Beti ere teknikan garrantzi nabarmena jarri. Pisuak eta errepikapenak bilakaera bat izango dute. Irakaslea gidari izango da eta ikaslea/kirolaria ardatza izango da./ Para llevar adelante la sesión haremos diferentes ejercicios. Siempre daremos prioridad e importancia a la técnica de ejecución. El peso y las repeticiones tendrán una evolución progresiva. El entrenador/profesor será el guía, mientras que el deportista/alumno será el eje.</p>	<p>4) Trabajo de fuerza con peso corporal:</p> <p>-Coordinación skipping y caída unipodal 16x2</p> <p>-zancada atrás 30x2</p> <p>(2 series completas con 2´entre cada serie)</p> <p>5) Trabajo de agilidad:</p> <p>-Circuito:</p> <p>4 postas 30" en cada x 5 series</p> <p>-Carrera 40/60 m -Escalera -Carrera lateral -"Mazorcas"</p>	<p>4)</p>

		<p>Fartlek "Julio" x 2</p> <p>Entre tandas descansaremos 3 minutos</p>	
<p>Bukaerako unea/ Fase final</p>	<p>Saioan landutakoaren arabera ezagutzak/zalantzak/luzaketak (personaren arabera) eta abar gauzatuko dira./ Según lo que trabajemos en la sesión será el periodo de compartir nociones/dudas etc. Haremos, depende de la persona, estiramientos de un modo u otro.</p>	<p>6) Estiramientos de todas las partes del cuerpo trabajadas:</p> <p>Desde arriba hasta abajo. (triceps/biceps/pecho/cuádriceps/isquiosurales/gemelos/planta de los pies...)</p> <p>10´(minutos)</p>	