ZIEL SOCCER

ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO
EN ALTO RENDIMIENTO

TIPOS DE ENTRENAMIENTOS

- ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DE LA RESISTENCIA
- ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DE LA FUERZA
- ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DE LA VELOCIDAD

01 ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

DOS SESIONES SEMANALES SUPERVISADAS DE RESISTENCIA (NO MÁS DE 30')

TOTALMENTE COMPATIBLE CON EL ENTRENAMIENTO GRUPAL DEL EQUIPO EN EL QUE ESTÉ EL JUGADOR, GRACIAS A LAS BAJAS CARGAS EMPLEADAS

PROGRAMACIÓN ATR

- Acumulación.
- Transformación.
- Realización.

PLANIFICACIÓN ANUAL DE LA TEMPORADA

- Microciclos de Carga.
- Método interválico intensivo corto.
- Método continuo variable dos.

IMPLEMENTACIÓN DE TEST

- Estimación del consumo máximo de oxígeno personal (VO2max).
- Test directos e indirectos.

MÉTODOS DE TRABAJO

- Método interválico intensivo muy corto.
- Método interválico intensivo corto.
- Método continuo variable 2.

02 ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN BLOQUES DE 8 SEMANAS

DOS SESIONES POR SEMANA

SEGUIMIENTO SEMANAL PERSONALIZADO

REPROGRAMACIÓN DEL TRABAJO DE FUERZA EN CADA BLOQUE, EN FUNCIÓN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN EL ANTERIOR

OBTENCIÓN DE RESULTADOS MEDIANTE:

- Test de estimación indirecta VO2max..
- Test de salto.
- Estimación de repetición máxima personal (RM) mediante ENCODER.

TEST

- Test de salto cada dos semanas.
- Recálculo de RM cada ocho semanas.

TRABAJOS ESPECÍFICOS DE:

- Press de banca.
- Sentadilla.
- Hiptrust.
- Cargada.
- Multisalto con lastre.

03 ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD

UNA SESIÓN SEMANAL

TEST INICIAL: MEDICIÓN DE TIEMPOS EN 20 METROS MEDIANTE LAS CÉLULAS FOTOELÉCTRICAS

TRABAJOS DE:

- Aceleraciones progresivas.
- Resistencia a la velocidad.
- Velocidad de reacción.

INFORMES DE RESULTADOS

- **RESISTENCIA:** VO2MAX INCIAL Y FINAL EN CADA BLOQUE
- **SALTO:** TEST QUINCENALES DE RESULTADOS
- **VELOCIDAD:** TEST QUINCENALES DE 20 METROS EN CARRERA

OBJETIVOS

- CORRER MÁS RÁPIDO
- SALTAR MÁS ALTO
- RESISTIR MÁS TIEMPO LA FATIGA

BIENVENIDO AL ALTO RENDIMIENTO

TE ATREVES?