

Sección de fútbol St. Venecia

Debido a las circunstancias especiales como consecuencia del cierre todas las instalaciones deportivas recomendamos a nuestros jugadores que sigan el siguiente plan de entrenamiento hasta que se normalice la situación. Por otro lado adjuntamos pautas nutricionales similares a la que ya recomendamos durante el verano. La alimentación y el descanso son parte fundamental del entrenamiento. Desayunar correctamente ayuda al desempeño de todas las actividades diarias

Desayuno 1	Desayuno 2	Desayuno 3
200ml de leche Tostada de pan con tomate, aceite y sal 1 pieza de fruta	Leche con cereales(sin mucha azúcar) 1 pieza de fruta	200ml de zumo(mejor natural) Queso fresco 1 pieza de fruta

Calentamiento

Estiramientos de gemelos 15 segundos

Estiramientos de cuádriceps 15 segundos

Estiramiento de aductores 15 segundos

Estiramiento lumbar 15 segundos

Movimiento de brazos en círculo 15 segundos

Abrir y cerrar brazos 15 segundos

Skipping 20 segundos

Talones al culo 20 segundos

1 minuto de descanso

Parte principal

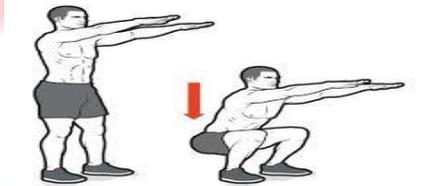
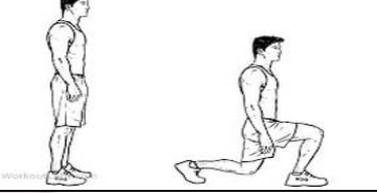
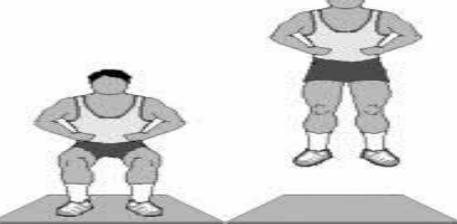
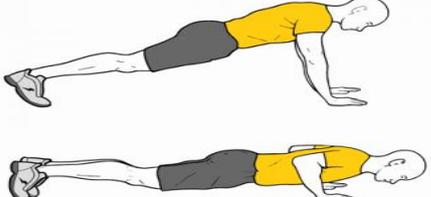
Trabajamos 15 segundos y descansamos 25 segundos, realizaremos 2 veces cada ejercicio y pasaremos al siguiente para **jugadores benjamines. Es muy importante realizar los ejercicios correctamente**

Trabajamos 25 segundos y descansamos 25 segundos, realizaremos 3 veces cada ejercicio y pasaremos al siguiente para **jugadores alevines**

Trabajamos 30 segundos y descansamos 15 segundos para **jugadores infantiles** 3 veces cada ejercicio

Trabajamos 45 segundos y descansamos 20 segundos para **jugadores cadetes**, 3 veces cada ejercicio

Trabajamos 45 segundos y descansamos 15 segundos para **jugadores juveniles**, 3 veces cada ejercicio

<p>Plancha frontal: mantener el cuerpo bien alineado y hacer un bloque activando los abdominales y lumbares.</p>	
<p>Puente lumbar: repartir el peso correctamente entre las 2 piernas y mantener el cuerpo recto activando los abdominales</p>	
<p>Sentadillas : bajar despacio hasta doblar las rodillas en ángulo de 90º y subir rápido y controlado</p>	
<p>Lunge: buscar una zancada normal y centrar todo el peso en la pierna adelantada</p>	
<p>Equilibrio pata coja pierna derecha: si es muy sencillo intentar aguanta de puntillas lo máximo posible.</p>	
<p>Equilibrio pata coja pierna izquierda: si es muy sencillo intentar aguanta de puntillas lo máximo posible.</p>	
<p>Sentadillas con salto: bajar despacio hasta doblar las rodillas en un ángulo de 90º y desde esa posición subir lo más rápido posible y terminar saltando, amortiguar correctamente la caída y colocarse bien antes de realizar el siguiente salto</p>	
<p>Flexiones: brazos separados a la anchura de los hombros, manos bien apoyas y no doblar los codos más de 90ºsi no puedo aguantar apoyar las rodillas en el suelo</p>	

Vuelta a la calma

Estiramientos de gemelos 30 segundos



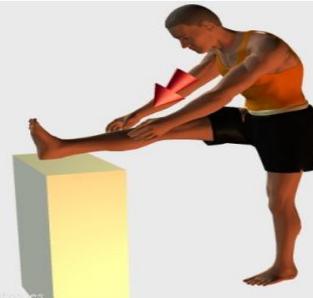
Estiramientos de cuádriceps 30 segundos



Estiramiento de aductores 30 segundos



Estiramiento de isquiotibiales 30 segundos



Estiramiento psoas 30 segundos



Estiramientos de glúteo 30 segundos



Trabajo técnico

Todos estos ejercicios se pueden realizar dentro de casa **con cuidado de no romper nada**

1. Conducir despacio una pelota de tenis lo más pegada al pie durante 30 segundos
2. Pisar el balón despacio con la pierna menos hábil durante 1 minuto hacia delante y hacia atrás
3. Realizar zig-zag con una pelota de tenis durante 1 minuto con cada pierna
4. Realizar zig-zag con una pelota normal durante 1 minuto usando ambas piernas

Realizamos 3-4 veces cada ejercicio

