



**ANEXO I  
PLANIFICACION - ENTRENAMIENTO  
PROGRAMA FELODA**

Las autoridades sanitarias y el Gobierno de la Nación han dispuesto que a partir del próximo día 4 de mayo, los ciudadanos podamos realizar ejercicio físico al aire libre.

También nos han adelantado que va a ser difícil poder entrenar en conjunto con interacción directa hasta finales de Junio (si todo va bien).

Según la propuesta del Gobierno, en la Fase1, a partir del 11 de mayo, se podrán abrir los Centros de Alto Rendimiento en las provincias que se establezca por parte del Ministerio de Sanidad, para entrenamientos individuales. Hay que tener en cuenta que en esta Fase 1, la movilidad entre provincias está prohibida.

Estas premisas nos hacen replantearnos la Temporada y buscar soluciones adecuadas para mejorar nuestro rendimiento. En situaciones de entrenamiento individual (sin interacción directa), el aspecto más fácil de entrenar es el aspecto de la condición física. Como el Campeonato de España se prevé para el último trimestre del año, lo más aconsejable es realizar una planificación de cargas regulares que podemos iniciar a partir de ese 4 de mayo.

En este documento se propone lo que sería un desarrollo de un mesociclo introductorio como inicio de una nueva temporada. Es de suponer que en estas 6 semanas de confinamiento total, ningún deportista ha parado del todo, pero como es lógico pensar, las tareas realizadas no han podido tener la intensidad que quisiéramos.

Consideraremos a este espacio de tiempo confinado, como de descanso activo.

**MESOCICLO INTRODUCTORIO**

Duración desde el 4 de mayo hasta el 24 de mayo:

Objetivos:

- Mejora de la Eficiencia y de la Capacidad Aeróbica
- Mejora de la Resistencia a la Fuerza
- Mejora de la Extensibilidad y de la Flexibilidad Residual

Estructura Semanal (se repetirá durante las 3semanas)



	1ª Sesión	2ª Sesión
LUNES	Carrera continua	R.F.1
MARTES	Fartlek	R.F.2
MIÉRCOLES	Cuestas	Flexibilidad
JUEVES	Carrera continua	R.F.1
VIERNES	Fartlek	R.F.2
SABADO	Flexibilidad	
DOMINGO		

## Justificación de la propuesta

En estas tres semanas se trata de mejorar aspectos generales del entrenamiento que nos permitan a posteriori poder abordar propuestas de entrenamiento mucho más exigentes y específicas.

Los entrenamientos se pueden realizar sin compañero y el trabajo de resistencia a la fuerza y el de flexibilidad en casa, por lo que todos podemos cumplirlo.

## Descripción de las tareas

### ❖ **Carrera Continua:**

Se trata de realizar un trabajo aeróbico mediante el sistema de **Carrera Continua**. Lo más adecuado, el que lo tenga, es hacerlo con un pulsómetro, intentando que nuestra frecuencia cardíaca no sobrepase los 164-170ppm. El que pueda, es mejor hacerlo en un parque o en un lugar poco frecuentado

El progreso en el trabajo será el siguiente, por cumplir con el tiempo de salida:

1ª semana: 2 x 25'/5'

2ª semana: 2 x 25'/3'

3ª semana: 1 x 45'



## ❖ **Fartlek:**

El **Fartlek** es una carrera que se caracteriza por los cambios de ritmos (**Fartlek** en sueco es "cambio de zancada"). El entrenamiento que se propone tiene como objetivo la mejora de la capacidad aeróbica.

Explicación de la propuesta:

Se realizarán 4 series de 10' cada una con un descanso entre series de 5' (4 x 10'/5')

Vamos a establecer 5 ritmos de carrera:

**N1** carrera a baja intensidad.

**N2** carrera a velocidad que cada uno considere como footing.

**N3** Intensidad moderada (algo exigente).

**N4** carrera a intensidad submáxima (exigente).

**N5** Máxima velocidad.

Los 10 minutos los fraccionaremos de la siguiente manera:

1'	2'	3'	4'	5'	6'	7'	8'	9'	10'
N1	N1	N2	N3	N2	N4	N2	N3	N2	N1

## ❖ **Cuestas:**

Las cuestas las vamos a utilizar para la mejora de la resistencia a la fuerza del tren inferior y para un trabajo de flexibilidad de las articulaciones de la cadera, rodilla y tobillo.

Buscaremos un lugar empinado (quizás si no tenemos uno cerca, nos sirve igualmente unas escaleras). La distancia a recorrer es pequeña, unos 40 metros, si son escaleras calcula unos 100 peldaños (4 pisos)

Se trata de subir la cuesta (peldaños) ampliando el máximo la zancada mediante un fondo de pierna (no se trata de hacerlo rápido, sino con la mayor movilidad articular posible) Realizaremos subiendo 20 repeticiones, las bajadas las hacemos mediante carrera suave.



## ❖ RF1:

Entrenamiento de resistencia a la fuerza. Este trabajo está pensado para realizar en casa. Evidentemente, si a partir del día 11 podemos acercarnos a un espacio deportivo, utilizaremos los elementos que dispongamos allí: halteras, mancuernas, balones medicinales.....

Propuesta de trabajo:

1. Extensiones de brazos entre 3 apoyos: 5 x 20 rep / 3' foto1
2. Elevaciones (hombros) con un peso de 5Kg en cada mano (mancuerna, latas de aceite llenas de agua, botellas llenas de arena etc... 4 x 2rep/2'
3. Flexiones de brazos con apoyo de los pies (TRX, cinturones colgados....) foto2 4 x 20rep / 2'
4. Plancha decúbito prono (boca abajo) 5 x 1'/1'
5. Plancha laterales 2 x 3 x 1'/1'
6. Tríceps entre 3 apoyos 4 x 15 rep / 2'

## ❖ RF2:

1. Burpees 3 x 15 / 1'
2. Abdominales 3 x 100 / 2' (25 elevaciones de piernas + 25 elevaciones decadera
3. + 25 cruzados + 25 superiores)
4. Flexo-extensión de piernas + salto (con peso) 3 x 20 rep / 2'
5. Con una mano apoyada en la pared, flexo-extensión monopodal de pierna 3 x 15 con cada pierna/2'
6. En decúbito supino en el suelo, elevación simultánea de muslos y brazos (llorón) 3 x 1' / 2'
7. En decúbito supino elevación de Glúteos 3 x 20/1'



## ❖ FLEXIBILIDAD

Estas sesiones se tratan de buscar la mayor libertad angular de las articulaciones y la mayor extensibilidad de la musculatura.

Se necesitaría únicamente una toalla.

1. Articulación del hombro. Circunducción de brazos con una toalla. La progresión consistirá en ir acercando las manos. 3 x 15 /1'
2. Hombro: Intentar agarrarse las manos por detrás de la espalda (ver figura 3). En caso de no llegar utilizar una toalla 3 x 15"/1'
3. Movilidad articular de la columna vertebral. (ver fig.4) mantener la máxima flexión durante 20". 3 series / 1'
4. Puente (mantener la posición más alta durante 20") 3 series/1'
5. Sentados en el suelo, piernas totalmente extendidas, agarrados a las plantas de los pies (el que no llegue utiliza la toalla) Flexión de tronco. Mantener la posición de máxima flexión 30". 5 series/1'
6. Tumbados en el suelo. Llevamos los pies por encima de la cabeza hasta que toquen el suelo. Mantener la posición de máxima flexión 30". 5 series/1'