

Fútbol en Temporada

Mes 1 - Día 1

Calentamiento Dinámico
Fuerza
1. Salto al Cajón con una Pierna (aterrizaje con 2 pies) - 6 x 1 cada pierna
2. Peso Muerto con Barra - 4 x 5
3. Press Neutro con Mancuernas - 4 x 6
4.A. Desplante Lateral con Carga Frontal - 2 x 8 cada lado
4.B. Bajar de Forma Isométrica - 2 x 8 cada lado
5.A. Remo en Banca Inclinada con Mancuernas - 3 x 8
5.B. Separador con Bandas de Resistencia / "Pull Apart" con Bandas - 3 x 8
6. Extensión de Tríceps con Polea - 2 x 10
7.A. Plancha Rodante - 2 x 20
7.B. Levantamiento de Caderas con Plancha Lateral - 2 x 20 cada lado

Fútbol en Temporada

Mes 1 - Día 2

Movilidad de Cadera
1. Rotación de la Ingle a la Columna en T - 1 x 20
2. Darse la Vuelta / "Roll Over" - 1 x 10
3. Rana Dinámica - 1 x 10
4. Rotaciones Internas y Externas - 1 x 20
5. Escorpión - 1 x 20
6. Cruz de Hierro / Escorpión Supino - 1 x 20
7. Empuje de Cadera con Golpeo de Pierna - 1 x 10 cada lado
Movilidad de Columna
1. Gato Perro / "Cat-Camel" - 1 x 10
2. Extensión Cuadrúpeda y Rotación - 1 x 10 cada uno
Movilidad de Hombros
1. Ejercicio "Blackburn" Boca Abajo - 1 x 10
2. Nadador Boca Abajo - 1 x 10
3. Círculo de Brazo Boca Abajo - 1 x 10 cada uno

Fútbol en Temporada

Mes 1 - Día 3

Calentamiento Dinámico
Fuerza
1. Salto al Cajón Sentado - 6 x 1
2. Desplantes Inversos con Barra - 4 x 5 cada pierna
3. Press de Piso con Mancuernas - 4 x 6
4.A. Peso Muerto Rumano con Mancuernas - 2 x 8
4.B. Curl Nórdico de Isquiotibiales - 2 x 5
5.A. Espantapáros - 2 x 10
5.B. Press Francés con Mancuernas - 2 x 10
6.A. Anti-Rotación con Polea - 2 x 10 cada lado
6.B. Plancha "Bird Dog" - 2 x 10 cada lado

Fútbol en Temporada

Mes 1 - Día 4

Movilidad de Cadera
1. Rotación de la Ingle a la Columna en T - 1 x 20
2. Darse la Vuelta / "Roll Over" - 1 x 10
3. Rana Dinámica - 1 x 10
4. Rotaciones Internas y Externas - 1 x 20
5. Escorpión - 1 x 20
6. Cruz de Hierro / Escorpión Supino - 1 x 20
7. Empuje de Cadera con Golpeo de Pierna - 1 x 10 cada lado
Movilidad de Columna
1. Gato Perro / "Cat-Camel" - 1 x 10
2. Extensión Cuadrúpeda y Rotación - 1 x 10 cada uno
Movilidad de Hombros
1. Ejercicio "Blackburn" Boca Abajo - 1 x 10
2. Nadador Boca Abajo - 1 x 10
3. Círculo de Brazo Boca Abajo - 1 x 10 cada uno

Fútbol en Temporada

Mes 2 - Día 1

Calentamiento Dinámico
Fuerza
1.A. Salto con una sola Pierna - 4 x 4 cada lado
1.B. Salto Largo Doble con una Pierna - 4 x 1 cada lado
2.A. Peso Muerto con Barra - 5 x 3
2.B. Salto del Patinador - 5 x 2
3.A. Press de Banca con Mancuernas Individual - 3 x 8 cada brazo
3.B. Jalón al Rostro con Polea - 3 x 8
4. Dominadas a la Barbilla / "Chin Ups" - 2 x Máximo
5.A. Curl Tipo Martillo - 2 x 10
5.B. Extensión de Tríceps con Polea - 2 x 10
6. Press Pallof con Polea

Fútbol en Temporada

Mes 2 - Día 2

Movilidad de Cadera
1. Rotación de la Ingle a la Columna en T - 1 x 20
2. Darse la Vuelta / "Roll Over" - 1 x 10
3. Rana Dinámica - 1 x 10
4. Rotaciones Internas y Externas - 1 x 20
5. Escorpión - 1 x 20
6. Cruz de Hierro / Escorpión Supino - 1 x 20
7. Empuje de Cadera con Golpeo de Pierna - 1 x 10 cada lado
Movilidad de Columna
1. Gato Perro / "Cat-Camel" - 1 x 10
2. Extensión Cuadrúpeda y Rotación - 1 x 10 cada uno
Movilidad de Hombros
1. Ejercicio "Blackburn" Boca Abajo - 1 x 10
2. Nadador Boca Abajo - 1 x 10
3. Círculo de Brazo Boca Abajo - 1 x 10 cada uno

Fútbol en Temporada

Mes 2 - Día 3

Calentamiento Dinámico
Fuerza
1. Salto Indio - 4 x 20 yardas (altura)
1.A. Sentadillas Búlgaras Divididas con Mancuernas - 4 x 4 cada pierna
1.B. Salto al Cajón - 4 x 2
2.A. Sentadilla Copa - 2 x 8
2.B. Escalones Desaceleranto / "Step Up" Desacelerando - 2 x 5 cada uno
3.A. Press Inclinado con Agarre Neutro - 4 x 8
3.B. Remo con Polea Individual - 4 x 8 cada lado
4.A. Elevación del Deltoide Posterior - 2 x 12
4.B. Extensión de Tríceps con Banda - 2 x 20
5. Levantamiento de Cadera con Plancha Lateral - 3 x 20 cada lado

Fútbol en Temporada

Mes 2 - Día 4

Movilidad de Cadera
1. Rotación de la Ingle a la Columna en T - 1 x 20
2. Darse la Vuelta / "Roll Over" - 1 x 10
3. Rana Dinámica - 1 x 10
4. Rotaciones Internas y Externas - 1 x 20
5. Escorpión - 1 x 20
6. Cruz de Hierro / Escorpión Supino - 1 x 20
7. Empuje de Cadera con Golpeo de Pierna - 1 x 10 cada lado
Movilidad de Columna
1. Gato Perro / "Cat-Camel" - 1 x 10
2. Extensión Cuadrúpeda y Rotación - 1 x 10 cada uno
Movilidad de Hombros
1. Ejercicio "Blackburn" Boca Abajo - 1 x 10
2. Nadador Boca Abajo - 1 x 10
3. Círculo de Brazo Boca Abajo - 1 x 10 cada uno

Fútbol en Temporada

Mes 3 - Día 1

Calentamiento Dinámico
Fuerza
1. Salto al Cajón - 10 x 1
2.A. Peso Muerto con Barra - 6 x 2
2.B. Salto al Cajón Medio Arrodillado - 6 x 1 cada lado
3.A. Press de Banca con Mancuernas - 3 x 8
3.B. Jalón al Pecho con Polea con Agarre Supino - 3 x 8
4.A. Desplante Copa hacia Adelante - 2 x 8 cada pierna
4.B. Desplante Copa Lateral - 2 x 8 cada pierna
5. Press Cubano - 3 x 10
6. Levantamiento de Cadera con Plancha Lateral

Fútbol en Temporada

Mes 3 - Día 2

Movilidad de Cadera
1. Rotación de la Ingle a la Columna en T - 1 x 20
2. Darse la Vuelta / "Roll Over" - 1 x 10
3. Rana Dinámica - 1 x 10
4. Rotaciones Internas y Externas - 1 x 20
5. Escorpión - 1 x 20
6. Cruz de Hierro / Escorpión Supino - 1 x 20
7. Empuje de Cadera con Golpeo de Pierna - 1 x 10 cada lado
Movilidad de Columna
1. Gato Perro / "Cat-Camel" - 1 x 10
2. Extensión Cuadrúpeda y Rotación - 1 x 10 cada uno
Movilidad de Hombros
1. Ejercicio "Blackburn" Boca Abajo - 1 x 10
2. Nadador Boca Abajo - 1 x 10
3. Círculo de Brazo Boca Abajo - 1 x 10 cada uno

Fútbol en Temporada

Mes 3 - Día 3

Calentamiento Dinámico
Fuerza
1. Salto del Patinador con Ascenso - 2 x 10 yardas cada lado
2. Salto al Cajón con Aproximación - 10 x 1
3. Desplante Inverso con Barra - 4 x 5 cada pierna
4.A. Press de Banca con Agarre Angosto - 4 x 8
4.B. Espantapájaros con Polea - 4 x 8
5.A. Columpio con Pesa Rusa - 2 x 15
5.B. Curl de Isquiotibiales - 2 x 15
6.A. Elevación de Deltoides Traseros Inclinado - 2 x 15
6.B. Press Francés con Mancuernas - 2 x 15
7. Abdominales Velocista - 2 x 20

Fútbol en Temporada

Mes 3 - Día 4

Movilidad de Cadera
1. Rotación de la Ingle a la Columna en T - 1 x 20
2. Darse la Vuelta / "Roll Over" - 1 x 10
3. Rana Dinámica - 1 x 10
4. Rotaciones Internas y Externas - 1 x 20
5. Escorpión - 1 x 20
6. Cruz de Hierro / Escorpión Supino - 1 x 20
7. Empuje de Cadera con Golpeo de Pierna - 1 x 10 cada lado
Movilidad de Columna
1. Gato Perro / "Cat-Camel" - 1 x 10
2. Extensión Cuadrúpeda y Rotación - 1 x 10 cada uno
Movilidad de Hombros
1. Ejercicio "Blackburn" Boca Abajo - 1 x 10
2. Nadador Boca Abajo - 1 x 10
3. Círculo de Brazo Boca Abajo - 1 x 10 cada uno