

# Rutina INDIVIDUAL Fútbol



Trabajo de mantenimiento y preparación  
De la vuelta a la actividad deportiva grupal

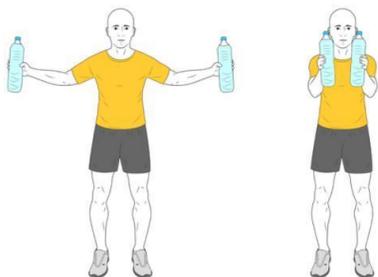
**CARRERAS CON CAMBIO DE RITMO y PENDIENTE.** En  
tamos de no más de 20 segundos, alternamos  
cambios de ritmo y trote suave, o incluso andando,  
pero no sobrepasando ese tiempo y haciéndolo  
durante al menos 15-20 minutos, después FUERZA, y  
otra serie de FARTLEK.

*Roberto Ramos - Dirección Deportiva*

# Rutina INDIVIDUAL Fútbol

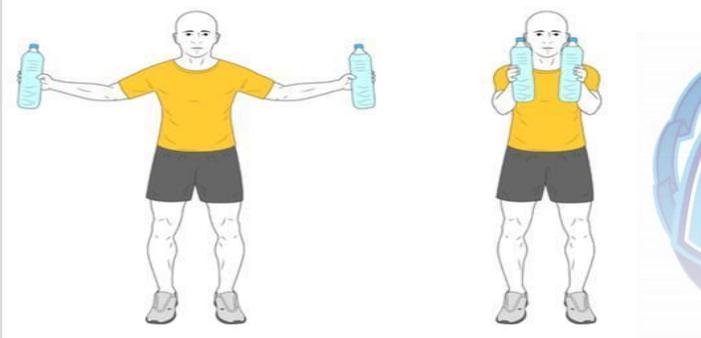


## **i** Aperturas horizontales con botellas de agua



**3 Series 20 reps 60 kg**

Modificar series y repeticiones según objetivos.



### **POSICIÓN INICIAL:**

Seleccione el peso apropiado de las botellas. Colóquese de pie con una botella en cada mano a cada lado de sus caderas. Debe utilizar un agarre neutro. Contraiga el suelo pelvico y el core mientras mantiene su pecho levantado. Levante las botellas frente a usted hasta que sus brazos estén paralelos al piso.

### **EJECUCIÓN:**

Comience a mover los brazos hacia los lados hasta que formen una línea recta que evite que los codos se doblen. Inhale durante el movimiento. Vuelva a la posición inicial con un fuerte movimiento mientras exhala.

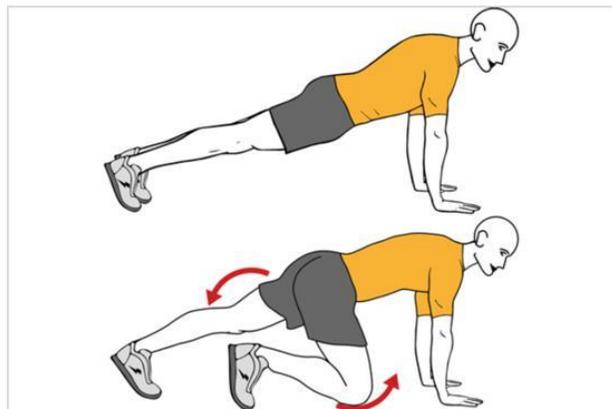
**CONSEJOS:** Mientras hace el ejercicio, mueva solo la articulación del hombro, asegúrese de no mover ninguna otra parte de su cuerpo.



*Roberto Ramos - Dirección Deportiva*

# Rutina INDIVIDUAL

## Fútbol



### POSICIÓN INICIAL:

Colóquese boca abajo. Extienda las piernas detrás de usted. Aguante su peso con los dedos de los pies y las manos, manteniendo los brazos completamente extendidos. Sus manos y dedos de los pies deben estar separados al ancho de los hombros. Mantenga la cabeza mirando hacia el suelo. Apriete los músculos abdominales y oblicuos, el mantenimiento de su cuerpo en una línea recta.

### EJECUCIÓN:

Doble la rodilla y la cadera derechas al mismo tiempo para mover la rodilla hacia el pecho. En un movimiento explosivo, cambie la posición de sus piernas, extienda la pierna derecha y doble la pierna izquierda. Vaya alternando el pie que se coloca en el suelo durante el tiempo requerido.

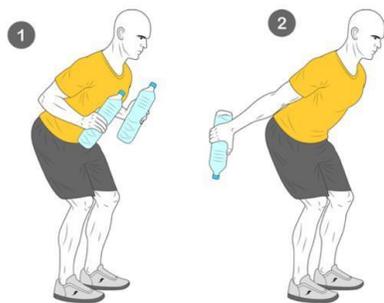
**CONSEJOS:** No deje que las caderas caigan.



*Roberto Ramos - Dirección Deportiva*

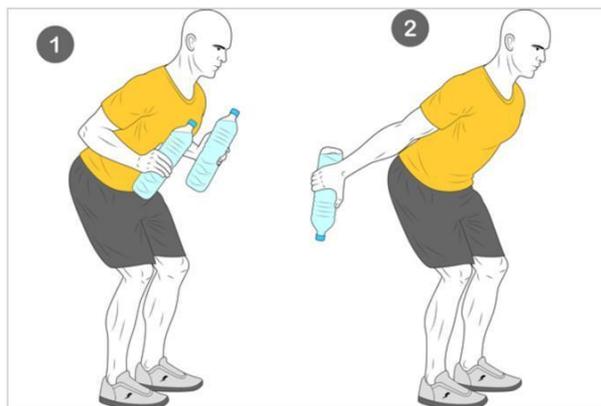
# Rutina INDIVIDUAL Fútbol

## **i** Extensión de triceps con botellas de agua



**3 Series 15 reps 60 seg desc**  
Modificar series y repeticiones según objetivos.

## **x** Extensión de triceps con botellas de agua



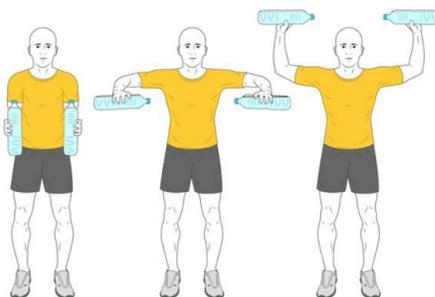
De pie con una botella en cada mano, nos inclinamos hacia delante, hasta que las espalda esté formando un ángulo de 45° grados con la horizontal. La parte superior de los brazos debe estar a los lados del cuerpo, con los codos doblados a 90 ° para sostener la botella frente al cuerpo. Realizamos una extensión de brazos simultáneamente hacia atrás, lentamente volvemos a la posición inicial.



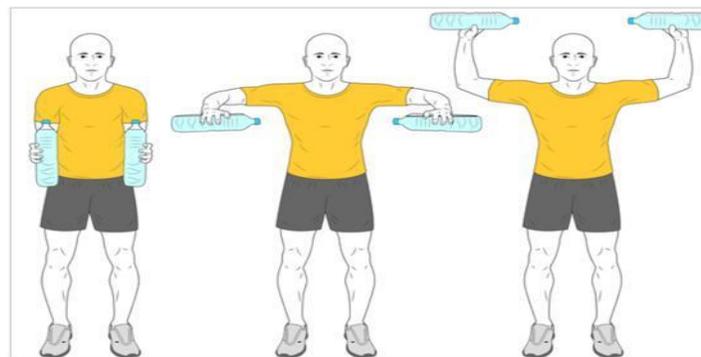
*Roberto Ramos - Dirección Deportiva*

# Rutina INDIVIDUAL Fútbol

## **i** Aperturas y rotación de hombros con botellas



**3 Series 20 reps 60 kg**  
Modificar series y repeticiones según  
objetivos.



### **POSICIÓN INICIAL:**

Coja dos botellas de agua. Colóquese de pie con una botella en cada mano a cada lado de sus caderas. Debería utilizar un agarre neutro. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado.

### **EJECUCIÓN:**

Doble los codos alrededor de 90° y levante las botellas a sus lados hasta que sus brazos estén paralelos al suelo. Sin mover ninguna otra parte del cuerpo, haga una rotación externa de los hombros para levantar las pesas hasta que los brazos estén perpendiculares al suelo. Vuelva a la posición inicial con un movimiento suave mientras inhala.

**CONSEJOS:** Mientras hace el ejercicio, mueva solo los brazos, asegúrese de no mover ninguna otra parte de su cuerpo.

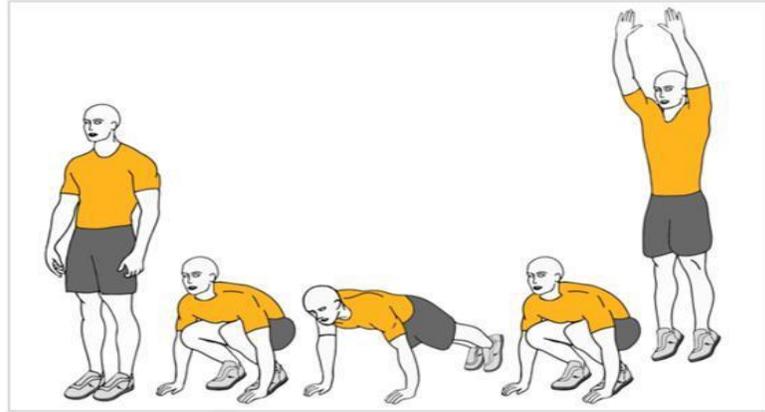


*Roberto Ramos - Dirección Deportiva*

# Rutina INDIVIDUAL

## Fútbol

x Burpee



### POSICIÓN INICIAL:

Párese derecho con los pies anchura de los hombros.

### EJECUCIÓN:

Agáchese y coloque sus manos en el suelo delante de sus pies a una anchura ligeramente más ancha de los hombros. Ponga su peso en sus manos, al mismo tiempo que estire sus piernas detrás de usted en un salto. Usted debe sostener a sí mismo por sus manos y de los pies. Sus manos deben estar debajo de los hombros. Doble los brazos hasta que su pecho toque el suelo y extiéndalos completamente nuevamente (haciendo 1 flexión) Vuelva a poner los pies entre las manos en un salto.

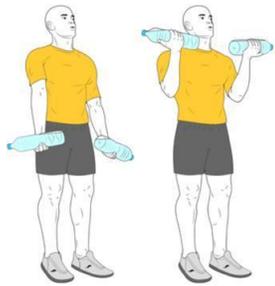


*Roberto Ramos - Dirección Deportiva*

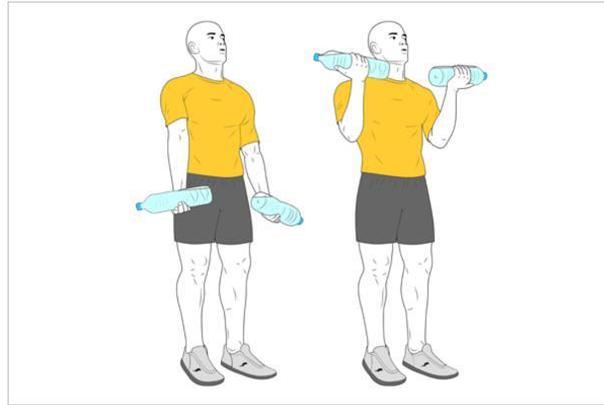
# Rutina INDIVIDUAL

## Fútbol

### **i** Curl de bíceps con botellas



**3 Series 20 reps 60 kg**  
Modificar series y repeticiones según objetivos.



#### **POSICIÓN INICIAL:**

Seleccione el peso apropiado de las botellas. Colóquese de pie con una botella en cada mano a cada lado de sus caderas. Debe utilizar un agarre supino. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado.

#### **EJECUCIÓN:**

Contrayendo los bíceps, doble los codos totalmente mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala.

**CONSEJOS:** Mientras hace el ejercicio, mueva solo la articulación del codo, asegúrese de no mover ninguna otra parte de su cuerpo.

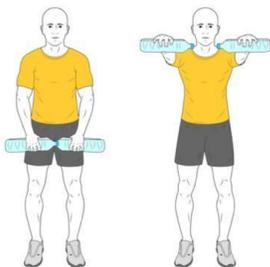


*Roberto Ramos - Dirección Deportiva*

# Rutina INDIVIDUAL

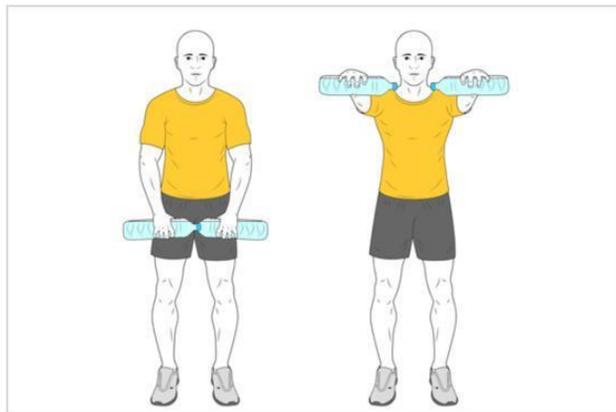
## Fútbol

### **i** Elevación frontal con botellas de agua



**3 Series 20 reps 60 kg**

Modificar series y repeticiones según objetivos.



#### **POSICIÓN INICIAL:**

Seleccione el peso adecuado de las botellas. Colóquese de pie con los pies separados al ancho de los hombros y unas botellas delante de su cadera. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado.

#### **EJECUCIÓN:**

Levante las botellas frente a usted hasta que sus brazos estén paralelos al suelo mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala.

**CONSEJOS:** Mientras hace el ejercicio, mueva solo los brazos, asegúrese de no mover ninguna otra parte de su cuerpo. La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.

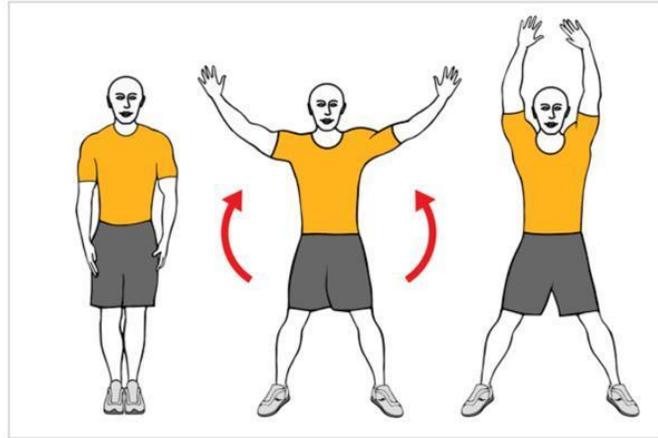


*Roberto Ramos - Dirección Deportiva*

# Rutina INDIVIDUAL

## Fútbol

x Jumping Jack



### POSICIÓN INICIAL:

Coloquese de pie con los pies a la anchura de los hombros.

### EJECUCIÓN:

Con un salto, separe los pies más anchos que los hombros y levante las manos justo por encima de la cabeza. Con otro salto, regrese a la posición inicial.

**CONSEJOS:** Realice el ejercicio durante el tiempo requerido. Debe realizar el ejercicio lo más rápido posible. Mantenga la mirada hacia adelante.

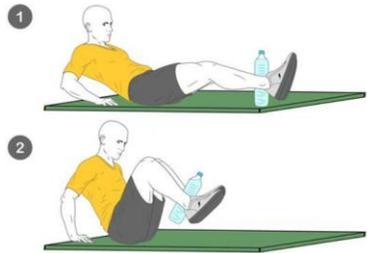


*Roberto Ramos - Dirección Deportiva*

# Rutina INDIVIDUAL

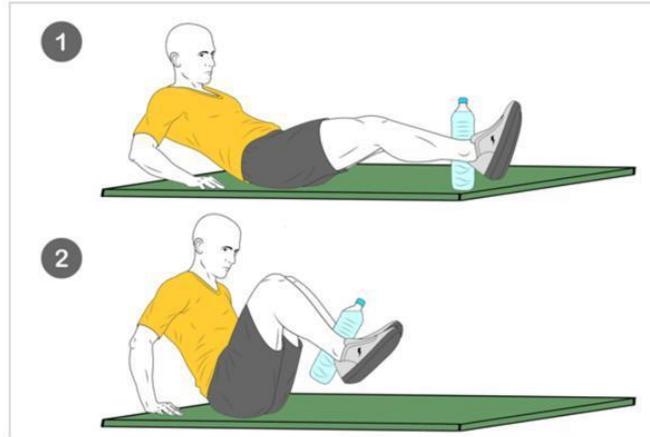
## Fútbol

**i** Contracción abdominal con botella de agua



**3 Series 10 reps**

Modificar series y repeticiones según objetivos.



### POSICIÓN INICIAL:

Seleccione el peso apropiado de la botella. Siéntese en una esterilla, levante las piernas y mantenga el equilibrio con la botella entre sus pies. Coloque sus manos en el suelo detrás de usted. Contraiga su suelo pélvico y core manteniendo el pecho alto.

### EJECUCIÓN:

Extienda sus rodillas frente a usted e inclínese ligeramente hacia atrás mientras inhala. No deje que los pies toquen el suelo. Mueva su pecho hacia adelante y sus rodillas hacia su cuerpo mientras exhala.

**CONSEJOS:** Centrese en apretar la columna todo el tiempo usando sus músculos del core.

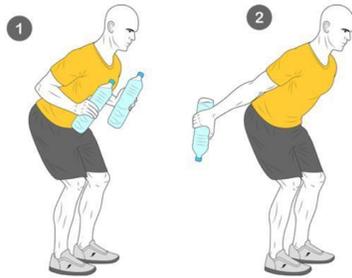


*Roberto Ramos - Dirección Deportiva*

# Rutina INDIVIDUAL

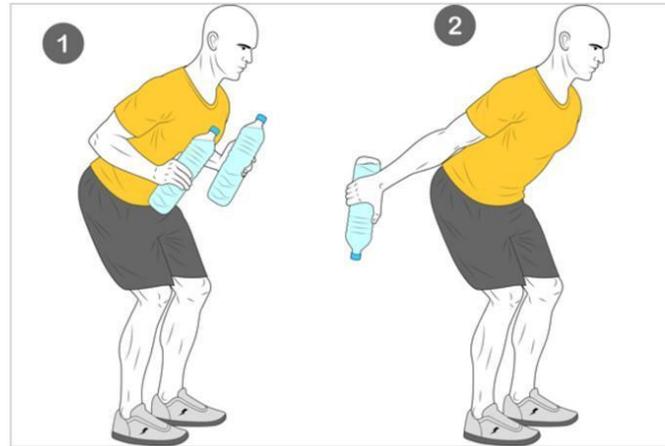
## Fútbol

### **i** Extensión de triceps con botellas de agua



3 Series 15 reps 60 seg desc  
Modificar series y repeticiones según objetivos.

### **x** Extensión de triceps con botellas de agua



De pie con una botella en cada mano, nos inclinamos hacia delante, hasta que las espalda esté formando un ángulo de 45° grados con la horizontal. La parte superior de los brazos debe estar a los lados del cuerpo, con los codos doblados a 90 ° para sostener la botella frente al cuerpo. Realizamos una extensión de brazos simultáneamente hacia atrás, lentamente volvemos a la posición inicial.

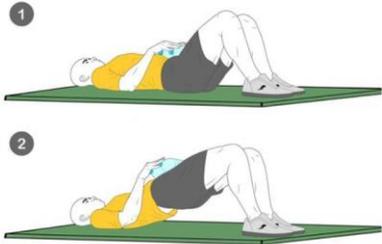


*Roberto Ramos - Dirección Deportiva*

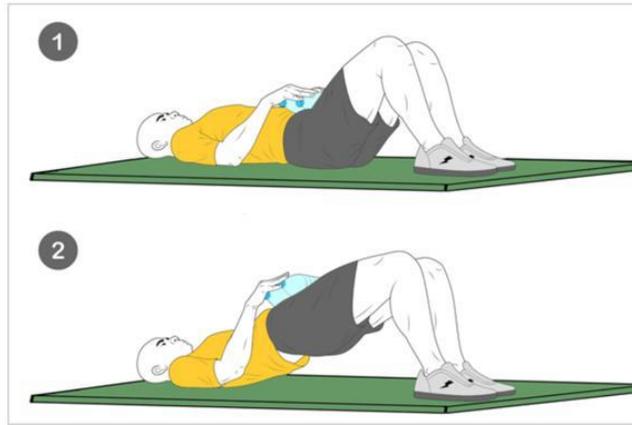
# Rutina INDIVIDUAL

## Fútbol

### **i** Puente de gluteos con botella de agua



**3 Series 30 reps 30 seg desc**  
Modificar series y repeticiones según objetivos.



#### **POSICIÓN INICIAL:**

Seleccione el peso adecuado de la botella. Túmbese boca arriba con los pies apoyados en el suelo. Sus rodillas deben estar a 90° Sus pies deben estar separados al ancho de los hombros. Coloque la botella encima de sus caderas. Contraiga el suelo pelvico y el core mientras mantiene su pecho levantado.

#### **EJECUCIÓN:**

A través de sus talones, extienda sus caderas verticalmente mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.

**CONSEJOS:** Colocando los pies más lejos o más cerca de su cuerpo, realizará el ejercicio utilizando más los isquiotibiales o los glúteos respectivamente.

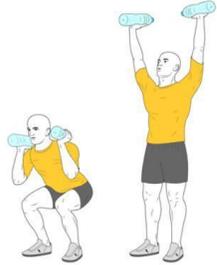


*Roberto Ramos - Dirección Deportiva*

# Rutina INDIVIDUAL

## Fútbol

**i** Media sentadilla con press de hombros



**3 Series 15 reps 60 kg**

Modificar series y repeticiones según objetivos.



### POSICIÓN INICIAL:

Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros. Coja dos botellas y colóquelas justo encima de sus hombros. Contraiga el suelo pelvico y el core mientras mantiene su pecho levantado. Los codos deben apuntar hacia adelante.

### EJECUCIÓN:

Doble las rodillas y mueva su trasero hacia atrás, baje las piernas hasta que los muslos queden paralelos al suelo mientras inhala. En un movimiento rápido, regrese a la posición inicial presionando principalmente desde los talones mientras exhala. Extienda los brazos para empujar la barra hacia arriba hasta que los codos estén extendidos pero no bloqueados. Baje lentamente el peso hasta que sus manos estén justo por encima de los hombros. Asegúrese de no arquear la espalda cuando realice el ejercicio.



*Roberto Ramos - Dirección Deportiva*

# Rutina INDIVIDUAL Fútbol

## LAS CLAVES DE UN ENTRENAMIENTO FARTLEK

No olvides la entrada  
en calor  
(nunca menos de 10/15  
minutos)

Entrenamiento de  
corta duración  
(10/30 minutos de juegos de  
velocidad)

No es recomendable  
para principiantes

Elige tu variante  
preferida  
(puedes entrenar por distancia,  
por tiempo o por sensaciones)



## LOS BENEFICIOS DEL FARTLEK

- › Mejorará tu capacidad aeróbica, la economía al correr y la forma muscular.
- › Ayudará a tus piernas a acostumbrarse a cambiar de ritmo.
- › Quemarás calorías mientras corres y al terminar de correr.
- › Te ofrece mucha variedad y diversión a tus



*Roberto Ramos - Dirección Deportiva*

# Rutina INDIVIDUAL Fútbol

## QUÉ ES EL FARTLEK

El fartlek run es un entrenamiento **donde se «juega» con los cambios de ritmo y la velocidad** (justamente fartlek significa juego de velocidad).

1- realizar un trote suave de 10 minutos (ambos corredores).

2- uno de los dos acelera el paso en forma controlada (sin esprintar) - conejo- y el otro corredor mantiene la velocidad de trote durante 20 segundos.

3- transcurridos los 20 segundos, aquel corredor que mantuvo su velocidad – cazador- deberá acelerar de manera tal de alcanzar al otro corredor (cazar al conejo).



*Roberto Ramos - Dirección Deportiva*

# Rutina INDIVIDUAL Fútbol

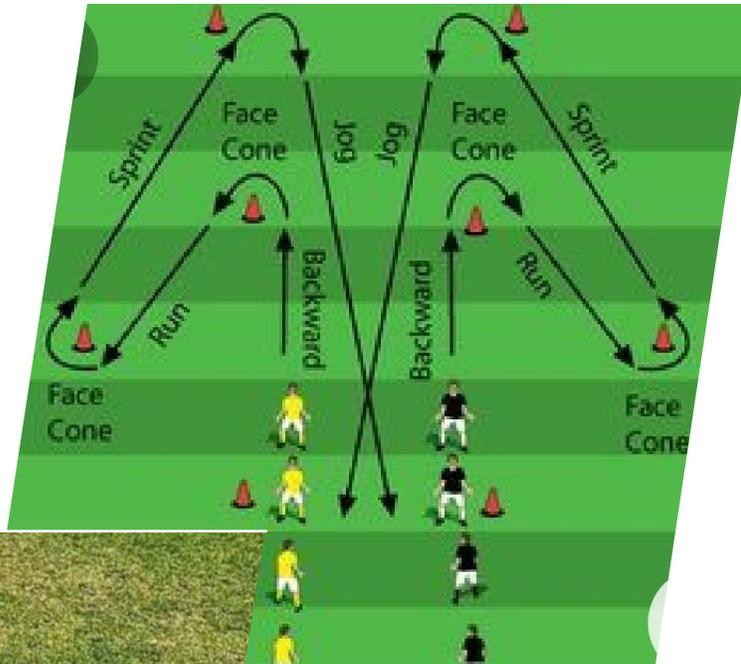
4- al alcanzarlo, ambos corredores deberán realizar un trote suave juntos durante 2 minutos a modo de recuperación.

5- al finalizar los dos minutos, el cazador se convertirá en conejo y viceversa, de igual manera que en los puntos 2/3.

La cantidad de repeticiones deberá ser un número par (de manera que ambos corredores tengan la misma cantidad de intervalos rápidos) y la idea es realizarlos durante 20 minutos aproximadamente.



*Roberto Ramos - Dirección Deportiva*



ENTRENAMIENTO

## FARTLEK CUESTA ARRIBA



CORRE 200 METROS A ALTA VELOCIDAD - CUESTA ARRIBA



TROTA SUAVEMENTE 400 METROS EN TERRENO LLANO

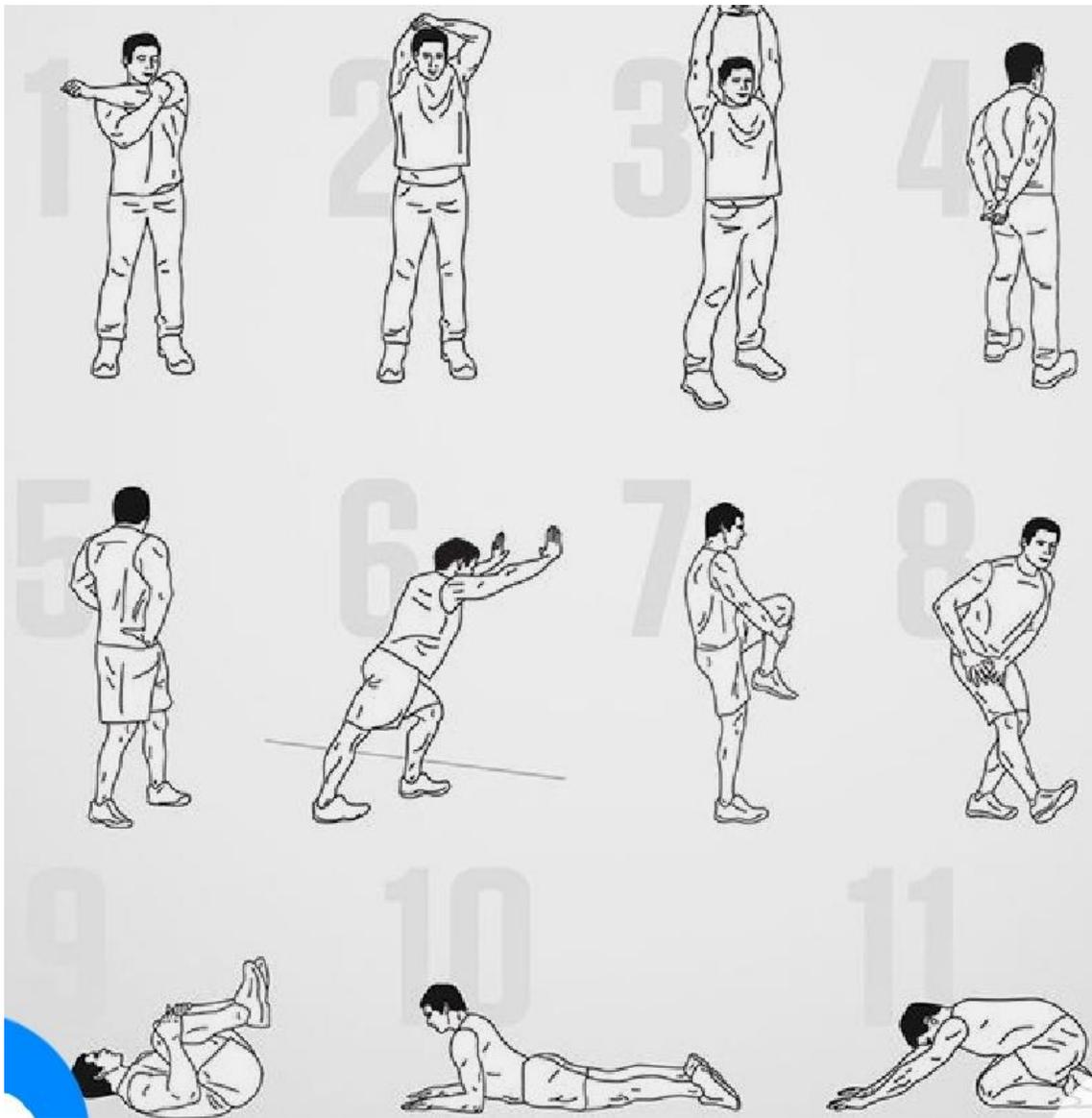
REPITE 10/15 VECES

# Otras Alternativas de Fartlek

Roberto Ramos - Dirección Deportiva



# Estiramientos



*Roberto Ramos - Dirección Deportiva*

# Consejos

- 1. Puedes hacer otros deportes alternativos a poder ser no relacionados con fútbol*
- 2. Sigue esta rutina 3-4 veces por semana.*
- 3. son botellas de agua de 2 L. cada una, pero también las puedes llenar de arena o piedras.*
- 4. Si entrenas en grupo mucho mejor*



*Roberto Ramos - Dirección Deportiva*

# Otros métodos

## LA PREPARACIÓN ANTES DEL REINICIO (DATOS DE VARIOS CLUBES)

### Primera fase (ejercicios individuales de velocidad y fuerza):



#### Fartlek

En este entrenamiento se cambia de ritmo, entre corriendo y trotando, alrededor de la cancha.



#### Escalera de velocidad

El trabajo emula a unas escaleras, pero con un material de lona más resistente. Esto potencia los movimientos de coordinación y velocidad.



#### Gomas elásticas

Hay varios ejercicios que se pueden hacer con la banda elástica. Entre tantos hay unos que se hacen en parejas: uno sujeta un extremo de la goma que no lleva el otro.



#### Fuerza

Aquí la mayoría de trabajos se hacen en gimnasio con pesas y otras máquinas.



#### Test de Course Navette

Son repeticiones de carreras ida y vuelta de 20 metros, con un ritmo de desarrollo que va en progresivo aumento. El test se extiende hasta que el sujeto no puede mantener el ritmo.



Trabajos con pelota

### Segunda fase:



Circuitos físicos con definición



Cambios de ritmo con pelota



Uno contra uno con y sin portería



Partidos de preparación



Roberto Ramos - Dirección Deportiva

# Otros métodos

**CIRCUITO 1**



**:30** Zancadas alternas

**:30** Tabla plegada

Descansa

**CIRCUITO 2**



**:30** Flexiones en pica

**:30** Escalador de montaña

Descansa

**CIRCUITO 3**



**:30** Flexiones diamante

**:30** Burpees

Descansa

**CIRCUITO 4**



**:30** Tabla abdominal

**:30** Tabla lateral izquierda y derecha



Roberto Ramos - Dirección Deportiva