

Cualquier duda contactar a: [adripetrain@gmail.com](mailto:adripetrain@gmail.com)

# ***ENTRENA CON CFF MARÍTIM***

[PLANNING ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL 8-11 AÑOS](#)

[PLANNING ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL 12-17 AÑOS](#)

[PLANNING ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL FILIAL](#)

[TRABAJO CORE Y ABDOMINAL](#)

[ESTIRAMIENTOS](#)

[PLANNING TÉCNICO INDIVIDUAL](#)

Cualquier duda contactar a: [adripetrain@gmail.com](mailto:adripetrain@gmail.com)

## PLANIFICACIÓN SEMANAL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>8-11 Años</b>	EF ET EST	ET EST	EF ET EST	ET EST	EF ET EST	DESCANSO	ET EST
<b>12-17 Años</b>	EF ET ABD EST	ET EST	EF ET ABD EST	ET EST	EF ET ABD EST	DESCANSO	EF ET ABD EST
<b>FILIAL</b>	EF ET ABD EST	EF ET ABD EST	ABD EST	EF ET ABD EST	ABD EST	DESCANSO	EF ET ABD EST

**EF= Entrenamiento físico**

**ET= Entrenamiento técnico**


**ABD= Abdominal**

**EST= Estiramientos**

Cualquier duda contactar a: [adripetrain@gmail.com](mailto:adripetrain@gmail.com)

Cualquier duda contactar a: [adripetrain@gmail.com](mailto:adripetrain@gmail.com)



## PLANNING ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL 8-11 AÑOS












Rutina Lúdica para todos	Ejercicio	Series	Repeticiones
Escondite	Calentamiento → 10' jugando al escondite.	1	10 minutos
Piedra papel o tijera	Activación → 5' Piedra papel o tijera Quien pierda tiene que hacer 3 saltos muy altos como si rematáramos un balón	1	5 minutos
Elevación de rodillas con la elección de 3 canciones que nos gusten con ritmo rápido.	Tenemos que seguir al ritmo de una música rápida hacer Skipping alto. Ejemplo de canción: Nightcore - Blackout	3	3 canciones unos 9 minutos
¿Quién aguanta más? 	Hacer una competición de quien aguanta más abriendo y cerrando las piernas sin parar. Si todos aguantamos 2' hemos ganado. Repetir 3 veces.	3	Máximo 6 minutos.
Estiramientos	Nos pondremos todos juntos a realizar estiramientos y aprenderemos los músculos juntos.	1	5 minutos

Rutina Individual para jugadoras	Ejercicio	Series	Repeticiones
	Salto de rana	3	20 segundos y 1 minuto de recuperación.
	Carrera en el sitio	3	1 minuto y 1 minuto de recuperación.
	Caminar a 4 patas	3	30 segundos y 1 minuto de recuperación.
	Equilibrio del árbol	3	30 segundos y 1 minuto de recuperación.
	Plancha con apoyo de brazos	3	30 segundos y 1 minuto de recuperación.
	Sentadillas	3	10 repeticiones y 1 minuto de recuperación.
	Andar con zancada grande	3	30 segundos y 1 minuto de recuperación.

Cualquier duda contactar a: [adripetrain@gmail.com](mailto:adripetrain@gmail.com)

## PLANNING ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL 12-17 AÑOS

Rutina Individual para jugadoras	Ejercicio	Series	Repeticiones
	Salto de rana	3	30 segundos y 1 minuto de recuperación.
	Carrera en el sitio	3	2 minutos y 1 minuto de recuperación.
	Andar con zancada grande	3	30 segundos y 1 minuto de recuperación.
	Sentadillas	3	15 repeticiones y 1 minuto de recuperación.
	Plancha con apoyo de brazos	3	30 segundos y 1 minuto de recuperación.
	Abrir y cerrar "aeróbic"	3	45 segundos y 1 minuto de recuperación.
	Salto rodillas arriba	3	15 repeticiones y 1 minuto de recuperación.

Ejercicio	Estiramiento	Series	Segundos
	Fascia plantar	3	15 sg ejercicio 15 recuperación
	Gemelos y soleo	3	15 sg ejercicio 15 recuperación
	Gemelos	3	15 sg ejercicio 15 recuperación
	Isiotibiales	3	15 sg ejercicio 15 recuperación
	Isiotibiales	3	15 sg ejercicio 15 recuperación
	Abductor	3	15 sg ejercicio 15 recuperación
	Aductor	3	15 sg ejercicio 15 recuperación
	Cuádriceps	3	15 sg ejercicio 15 recuperación
	Cuádriceps	3	15 sg ejercicio 15 recuperación
	Glúteo	3	15 sg ejercicio 15 recuperación
	Glúteo	3	15 sg ejercicio 15 recuperación







Cualquier duda contactar a: [adripetrain@gmail.com](mailto:adripetrain@gmail.com)

## PLANNING ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL FILIAL

Rutina A	Ejercicio	Series	Repeticiones	
	Correr en el sitio	Carrera	1	5 minutos.
	Flexiones	3	Fallo y 1 minuto de recuperación.	
	Triceps en silla	3	Fallo y 1 minuto de recuperación.	
	Ejercicio apertura de piernas	3	12 cada pierna y 1 minuto de recuperación.	
	Salto rodillas arriba	3	45 segundos y 1 minuto de recuperación.	
	Tijeras	3	15 cada pierna y 1 minuto de recuperación.	
	Escalador en suelo	3	45 segundos y 1 minuto de recuperación.	
	Ejercicio de glúteos	3	12 cada pierna y 1 minuto de recuperación.	
	Ejercicio apertura de piernas	3	12 cada pierna y 1 minuto de recuperación.	












Cualquier duda contactar a: [adripetrain@gmail.com](mailto:adripetrain@gmail.com)

## TRABAJO CORE Y ABDOMINAL

Abdomen	Ejercicio	Series	Repeticiones
	Abdominales con piernas 90°	3	25
	Abdominales piernas arriba	3	25
	Plancha frontal	3	45 sg
	Abdominales oblicuos	3	15 cada pierna
	Abdominales oblicuos	3	50
	Plancha lateral	3	20 sg cada lado
	Abdominales inferiores estirar y encoger	3	30
	Abdominales inferiores arriba y bajo poca distancia.	3	25 cada pierna

Cualquier duda contactar a: [adripetrain@gmail.com](mailto:adripetrain@gmail.com)

## ESTIRAMIENTOS

Ejercicio	Estiramiento	Series	Segundos
	Fascia plantar	3	15 sg ejercicio 15 recuperación
	Gemelos y soleo	3	15 sg ejercicio 15 recuperación
	Gemelos	3	15 sg ejercicio 15 recuperación
	Isquiotibiales	3	15 sg ejercicio 15 recuperación
	Isquiotibiales	3	15 sg ejercicio 15 recuperación
	Abductor	3	15 sg ejercicio 15 recuperación
	Aductor	3	15 sg ejercicio 15 recuperación
	Cuádriceps	3	15 sg ejercicio 15 recuperación
	Cuádriceps	3	15 sg ejercicio 15 recuperación
	Glúteo	3	15 sg ejercicio 15 recuperación
	Glúteo	3	15 sg ejercicio 15 recuperación



Cualquier duda contactar a: [adripetrain@gmail.com](mailto:adripetrain@gmail.com)

## PLANNING TÉCNICO INDIVIDUAL

Y ahora pasamos a lo que más nos gusta, todo lo que realizaremos en el ámbito técnico será mediante juegos y contacto permanente con el balón como por ejemplo.

**Circuitos de conducción** con botellas o rollos de papel en el suelo.

Ejemplo: <https://www.youtube.com/watch?v=ImwqM7U2Jil>

**Trabajo técnico del pase** por parejas con diferentes superficies (interior, exterior)

Ejemplo: <https://www.youtube.com/watch?v=xUrG-HhvBY>

Ejercicios analíticos de **regate** dependiendo el nivel de ejecución.

Ejemplo: <https://www.youtube.com/watch?v=BAFSIMiBiL4>

**Habilidad estática:** Cuantos toques somos capaces de dar sin que el balón toque el suelo.

Ejemplo: <https://www.youtube.com/watch?v=QQaq3rqU-Ak>