

área física

ENTRENAMIENTO DE VERANO, NUESTRO AMIGO PARA UNA BUENA PRETEMPORADA

Llegado el final de la temporada, coincidiendo en la mayoría de los casos con fin de trabajo, vacaciones o fin de exámenes; es inevitable que lo que más nos apetezca hacer es descansar y desconectar. Pero miramos un poquito más atrás y analizamos todo lo que hemos hecho durante la temporada, y resulta que al terminar es cuando posiblemente nos encontremos en mejor forma física, quizás un poco cansados pero con una forma mucho mejor de la que teníamos a comienzo de temporada. Con esta idea, lo que nos hace pensar es ¿Por qué no mantener esa forma o un poquito más baja incluso en lugar de no hacer nada y tener que trabajar mucho y duro las semanas antes del comienzo de la temporada?

Además de ello, si pasamos de un ritmo de vida activo a un ritmo de vida sedentario algunos de los efectos negativos pueden ser: Pérdida de masa muscular, incremento del peso graso, disminución de la resistencia, fuerza y flexibilidad.

Ahora bien, ¿tenemos que entrenar 5h diarias para estar en forma? NO, la respuesta es un NO bien grande. La idea es mantener en Junio-Julio y Agosto un ritmo activo para a finales de Agosto y Septiembre preparar la temporada de manera más específica. Pero bien, para que nos hagamos una idea y veamos qué podemos hacer para que el verano no nos juegue una mala pasada, os proponemos algunas pautas y actividades para trabajar este verano, que se muestran en el cuadro amarillo de abajo.

Pero, ¿cómo traduzco estas ideas en un entrenamiento? Os presentamos la parte práctica que podemos tomar de referencia para realizar durante el verano. Tomamos como referencia un árbitro de 32 años, mujer, 1ª Nacional, estado físico bueno, siendo muy utilizable para personas más jóvenes o varones en distintas categorías ya que como veremos BUSCAMOS COMBATIR LA INACTIVIDAD con actividades ligeras-moderadas.

PAUTAS A TENER EN CUENTA

1. Realizar actividades principalmente de carácter aeróbico.
2. Intensidad media moderada: 145-165 p/m (depende de la edad y estado de forma).
3. Regularidad: de 2 a 4 días por semana.
4. 1h 15m por sesión o dos de 40 minutos.
5. Respetar el calentamiento y el enfriamiento.
6. No olvidar el trabajo de flexibilidad.
7. Mantener una alimentación equilibrada.

área física

JULIO 2009

L	M	X	J	V	S	D
		Padel 90 min 150 p/m	2	3	Natación 800 m	5
6	Carrera 40 min 145 p/m	8	Padel 90 min 150 p/m	10	Bicicleta Ruta 2h 135 p/m	12
Carrera 35 min 150 p/m	14	Bicicleta 90 min 140 p/m	16	17	Baile noche	19
20	Escalada 60 min	22	Carrera 45 min 145 p/m	24	Padel 90 min	26
27	28	Bicicleta 50 min 145 p/m	30	Natación 35 min		

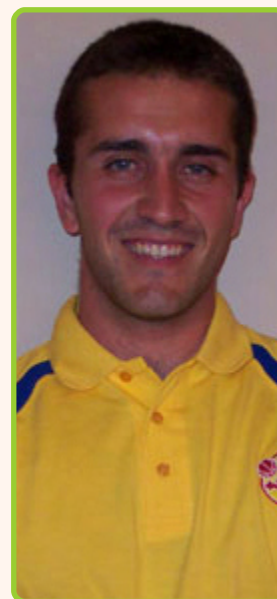
AGOSTO 2009

					1	Ruta Senderismo 1 mañana
3	Tenis 60 min 150 p/m	5	Carrera 35 min 145 p/m	7	8	9
Visita rural 1 Tarde	11	Palas playa 70 min	13	14	Natación 30 min + Carrera 30 min.	16
17	Bicicleta 40 min 150 p/m	19	20	Carrera 40 min 150 p/m	22	23
Bicicleta 45 min 150 p/m	25	Padel 80 min 150 p/m	27	28	Carrera 2 x 20 min 155 p/m	30
31						

SEPTIEMBRE 2009

	Carrera 3x15 min 155 p/m	2	Carrera 4x 10 min 150 p/m	4	Natación 1000m	6
Bicicleta 2 x 30 min 150 p/m	8	Carrera 5x5 min 165 p/m + 15 min 150 p/m	10	Carrera 3x15 min 160 p/m	12	13
14	Carrera 4x8 min 160 p/m	16	Course Navette (Entrenada)	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Las Frecuencias Cardíacas expuestas son muy orientativas, siendo la idea principal que en Julio-Agosto la actividad sea moderada y en Septiembre incrementemos la intensidad manteniendo las sesiones de entrenamiento en 40-60 min. Por el resto, que sirva como una base y tomar ideas para que cada uno, disfrutando de la actividad, se organice para no permanecer inactivos y ver cómo en Septiembre estamos muy por encima de lo que esperamos y con una pequeña puesta a punto poder pasar pruebas físicas o estar al nivel de la competición.



Por Javier Pinilla ARBEX, árbitro de Liga EBA y responsable del área física de la FEB.