

## **PREPARACION FISICA ADAPTADA AL HANDBOL.**

### **PRETEMPORADA**

**Subperiodo 1 :** cinco días. Descanso absoluto. Cero stress, cero actividad física.

–Actividad física de 18.00 a 19.30 hs.

La actividad física se refiere a practica deportiva–recreativa sin carga competitiva intensa ( clave la recreación )

**Día lunes :** caminata medio ritmo , 20 minutos

Caminata rápida , 20 minutos

Gimnasia , 20 minutos ( fortalecimiento de abdominales , espinales , bíceps , tríceps , y en general tren superior estiramientos activas de todos los grandes grupos musculares

Trote ligero , 120–140 l.p.m. , 30 minutos

Caminata medio ritmo , 20 minutos

Estiramientos y relax , 10 minutos

**Día martes :** Caminata rápida , 20 minutos

Gimnasia y estiramientos , 20 minutos

Trote ligero , 120–140 l.p.m. 45 minutos

Caminata rápida , 25 minutos

Estiramientos y relax , 10 minutos

**Día miércoles :** Calentamiento y elongación , 15 minutos

Trote ligero , 120–140 l.p.m. , 45 minutos

Gimnasia y elongación , 20 minutos

Trote rápido , 140–160 l.p.m. , 20 minutos

Elongación y relax , 20 minutos

**Día jueves :** Calentamiento y elongación , 15 minutos

Trote ligero , 120–140 l.p.m. , 60 minutos

Caminata medio ritmo , 30 minutos

Elongación y relax , 15 minutos

**Día viernes :** Calentamiento y elongación , 15 minutos

Fartlek Alternar trote ligero (120–140 l.p.m.) con trote rápido (140–160 l.p.m.) incluyendo pequeños ascensos y descensos, amagues, esquivas, pequeños saltos longitudinales, etc. 60 minutos

Elongación y gimnasia , 20 minutos

Caminata ritmo medio , 15 minutos

Elongación y relax , 10 minutos

**Día sábado :** Calentamiento y elongación , 15 minutos.

Carrera fraccionada con pausa activa , 60 minutos ( se necesita un terreno parejo con césped, blando). 30 mts. trote rápido ; 40 mts trote ligero ; 20 mts. caminata ritmo medio (pausa)

( 15 minutos )

50 mts. trote rápido ; 20 mts. trote ligero ; 20 mts. caminata (pausa) 15 minutos

70 mts. trote rápido ; 20 mts. caminata (pausa) 15 minutos

30 mts. trote rápido ; 30 mts. trote ligero ; 30 mts. caminata (pausa) 15 minutos

Elongación y gimnasia ; 20 minutos

Caminata ritmo suave y movilidad general ; 25 minutos

**Día domingo : descanso total, sin actividad deportiva.**

GIMNASIA : Posible progresión.

	<b>Día 1</b>	<b>Día 2</b>	<b>Día 3</b>	<b>Día 4</b>	<b>Día 5</b>
<b>Abdominales</b>	3 x 25	3x30	2x50	5x20	4x30
<b>Espinales</b>	3x15	3x20	2x35	5x12	4x15
<b>Brazos</b>	2x15	3x15	4x15	5x10	5x12

**Subperiodo 4 :** Diez días. Al igual que en el periodo anterior las tardes quedan para actividad deportiva y las mañanas para entrenamiento general.

**Lunes :** Entrada en calor y elongación , 20 minutos

Trote fraccionado : 50 mts. rápido , 50 mts. ligero , durante 15 minutos ; pausa de 5 minutos y repetir 3 veces. Total 60 minutos

Gimnasia : con los valores de la semana anterior disminuir la velocidad de ejecución y también disminuir la pausa entre series y entre grupo muscular , Ej.

Subperiodo 3 : pausa entre series 1 minuto ; entre grupo muscular 2 minutos.

Subperiodo 4 : 30 segundos 1 minuto

Subperiodo 5 : 90 segundos 3 minutos ( se acelera la ejecución)

Total 20 minutos

Caminata con soltura 20 minutos

**Martes** : Entrada en calor con elongación ,20 minutos

Cuadrado de 4 velocidades : 40 caminata rápida ; 40 trote suave; 40 trote medio ; 40 trote rápido, casi carrera ( 150–170 l.p.m.) 3 repeticiones con pausa de 5 minutos y volver a empezar hasta que se cumplan los 60 minutos.

Ascensos y descensos caminando rápido ( montaña o duna ) ; 3 ascensos y descenso, pausa de 5 minutos y repetir hasta 20 minutos total.

Gimnasia y elongación ,20 minutos

**Miércoles** : Entrada en calor y elongación , 20 minutos

Salidas a pie firme con vel. Progresiva hasta 80 % del máx. aprox. 70 mts.,regreso caminando rápido. 10 repeticiones.

Ídem con regreso de la mitad, 35 mts. al trote rápido y el resto caminando.

Ídem pero ida y regreso al 70 % de la vel. máx. aprox. Pausa de 1 minuto antes de volver a salir.

Pausa de 10 minutos y repetir todo el esquema.

Pausa de 10 minutos, gimnasia y elongación por 30 minutos.

**Jueves** : Entrada en calor y elongación ,20 minutos

Alternar carreras de ritmo ligero y ritmo rápido cada 5 minutos, durante 60 minutos, en terreno llano. Pausa de 10 minutos y

Alternar caminata rápida con trote de ritmo ligero cada 5 minutos durante 20 minutos.

Elongación y relax , 10 minutos.

**Viernes** : Entrada en calor y elongación , 20 minutos

Salidas progresivas desde posición de pie, 50 mts. con regreso caminando lento.

5 rep.

De sentado

acostado boca abajo

acostado boca arriba

de pie, de espaldas

de pie

Vel. A alcanzar en la progresión el 80 % del máximo aproximadamente

5 saltos con rodilla al pecho y progresión de 40 mts. regreso caminando lento, 5 rep.

5 saltos a cabecear y

5 saltos llevando tobillos al glúteo y

5 saltos abriendo y cerrando piernas y

Pausa de 10 minutos con elongación de tren inferior y repetir la serie.

Gimnasia y elongación , 30 minutos.

**Sábado** : Entrada en calor y elongación , 20 minutos

Fartlek– 60 minutos sin pasar los 160 l.p.m.

Elongación y gimnasia , 30 minutos

**Domingo** : día sin actividad física.

Subperiodo 5 : 10 días, mismas características que las anteriores, entrenamiento por las mañanas y actividad deportiva por las tardes.

**Lunes** ; Entrada en calor y elongación, 20 minutos

Fartlek en caminos irregulares, F.C. oscilante entre 140–160 l.p.m. 60 minutos.

Gimnasia y elongación , 20 minutos.

Caminata ligera , 12 minutos.

Elongación , 8 minutos.

**Martes**: Entrada en calor y elongación , 20 minutos.

Entrenamiento intervalado ; 300 Mts. al 75 % (160 l.p.m.)

300 Mts. caminata ligero

300 Mts. al 75 %

300 Mts. caminata suave

300 Mts. al 85 % ( 175 l.p.m.)

300 mts. caminata ligero

Gimnasia y elongación x 20 minutos

Repetir esquema anterior (1.800 Mts.)

Elongación 20 minutos.

**Miércoles** : Entrada en calor y elongación , 20 minutos

Carrera continua aeróbica ( 140–160 l.p.m.) 30 minutos.

Gimnasia y elongación , 20 minutos

Carrera continua aeróbico–anaeróbica ( 160–180 l.p.m. ) 30 minutos

Elongación y relax , 20 minutos.

**Jueves:** Entrada en calor y elongación , 20 minutos

Carrera de 50 Mts al 75 % , saltos longitudinales ,en largo , 4 consecutivos y regreso caminando

Repetir 10 veces.

Gimnasia , 20 minutos.

Carrera 4 velocidades en cuadrado : 50 x 50 Mts. 1 recta caminando ; 2 recta trote ligero ; 3 recta

Carrera al 85 % ; 4 recta carrera al 95 %.

Repetir 10 veces.

Gimnasia , 20 minutos

Repetir el esquema anterior ( 2.000 Mts. )

Elongación y relax , 20 minutos.

**Viernes:** Entrada en calor y elongación , 20 minutos

Carrera aeróbica ,60 minutos.

Gimnasia , 20 minutos.

Elongación y relax , 20 minutos.

Sábado y domingo: Descanso ,periodo de súper compensación y asimilación.

Disfrutar la flia. divertirse y metalizarse para la temporada.

- pasar –correr –recibir.
- recibo–adapto–boto
- recibo–boto–adapto–paso
- recibo–paro–boto–adapto–paso

- corro–recibo–boto–adapto–lanzo.