



## Preparación para las pruebas físicas y de FUTSAL de la FIFA Entrenamiento de 5 semanas

### 1ª semana

#### Lunes:

1. 5 minutos de calentamiento de carrera suave;
  2. 5 minutos de estiramientos;
  3. 3 series de 1500 metros las cuales se deben correr entre 6 y 7 minutos cada una;
- Recuperación: 3 minutos caminando y 2 minutos parado entre cada serie;
4. 10 minutos de carrera suave (preferible el efectuarla sobre hierba);
  5. 8 minutos de estiramientos.

#### Martes:

1. 10 minutos de calentamiento de carrera suave;
2. 5 minutos de estiramientos;
3. Abdominales superiores, inferiores y oblicuos (3 máximo de cada clase);
4. Ejercicios isométricos de la zona lumbar (3 ejercicios con una duración de 30 segundos cada uno);
5. 10 minutos de estiramientos.

#### Miércoles:

1. 5 minutos de calentamiento de carrera suave;
  2. 5 minutos de estiramientos;
  3. 10 series de 100 metros de carrera hacia adelante (máximo: 80% de la velocidad de cada uno);
- Recuperación activa caminando 100 metros;
4. 5 series de 20 metros de carrera lateral derecha (máximo: 80% de la velocidad de cada uno);
- Recuperación pasiva de 1 minuto de duración;
5. 5 series de 20 metros de carrera lateral izquierda (máximo: 80% de la velocidad de cada uno);
- Recuperación pasiva de 1 minuto de duración;
6. 5 series de 20 metros de carrera hacia atrás (máximo: 80% de la velocidad de cada uno);
- Recuperación pasiva de 1 minuto de duración;
7. 5 minutos de carrera suave (preferible el efectuarla sobre hierba);
  8. 5 minutos de estiramientos.

#### Jueves:

1. 10 minutos de calentamiento de carrera suave;
2. 5 minutos de estiramientos;
3. Abdominales superiores, inferiores y oblicuos (3 máximo de cada clase);
4. Ejercicios isométricos de la zona lumbar (3 ejercicios con una duración de 30 segundos cada uno);
5. 10 minutos de estiramientos.



### Viernes:

1. 5 minutos de calentamiento de carrera suave;
2. 5 minutos de estiramientos;
3. 4 Km. de carrera de una duración de entre 22 y 25 minutos;  
Recuperación activa de una duración de 3 minutos caminando;
4. 4 series de 50 metros de carrera hacia adelante (máximo: 80% de la velocidad de cada uno);  
Recuperación activa de 1 minuto de duración caminando;
5. 2 series de 15 metros de carrera lateral derecha (máximo: 80% de la velocidad de cada uno);  
Recuperación activa de 1 minuto de duración caminando;
6. 2 series de 15 metros de carrera lateral izquierda (máximo: 80% de la velocidad de cada uno);  
Recuperación activa de 1 minuto caminando;
7. 2 series de 20 metros de carrera hacia atrás (máximo: 80% de la velocidad de cada uno)  
Recuperación activa de 1 minuto caminando;
8. 5 minutos de carrera suave (preferible el efectuarla sobre hierba);
9. 5 minutos de estiramientos.

## 2ª semana

### Lunes:

1. 5 minutos de calentamiento carrera suave;
2. 5 minutos de estiramientos;
3. 4 series de 1000 metros de una duración de entre 5 y 6 minutos;  
Recuperación de 3 minutos caminando y de 2 minutos parado entre cada serie;
4. 10 minutos de carrera suave (preferible el efectuarla sobre hierba);
5. 8 minutos de estiramientos.

### Martes:

1. 10 minutos de calentamiento carrera suave;
2. 5 minutos de estiramientos;
3. Abdominales superiores, inferiores y oblicuos (3 máximo de cada clase);
4. Ejercicios isométricos de la zona lumbar (3 ejercicios con una duración de 30 segundos cada uno);
5. 10 minutos de estiramientos.

### Miércoles:

1. 5 minutos de calentamiento carrera suave;
2. 5 minutos de estiramientos;
3. 10 series de 80 metros de carrera hacia adelante (máximo: 90% de la velocidad de cada uno);  
Recuperación activa caminando 80 metros;
4. 5 series de 15 metros de carrera lateral derecha (máximo: 90% de la velocidad de cada uno);  
Recuperación pasiva de 1 minuto;
5. 5 series de 15 metros de carrera lateral izquierda (máximo: 90% de la velocidad de cada uno);  
Recuperación pasiva de 1 minuto;



6. 5 series de 15 metros de carrera hacia atrás (máximo: 90% de la velocidad de cada uno);  
Recuperación pasiva de 1 minuto;
7. 5 minutos de carrera suave (preferible el efectuarla sobre hierba);
8. 5 minutos de estiramientos.

**Jueves:**

1. 10 minutos de calentamiento carrera suave;
2. 5 minutos de estiramientos;
3. Abdominales superiores, inferiores y oblicuos (3 máximo de cada clase);
4. Ejercicios isométricos de la zona lumbar (3 ejercicios con una duración de 30 segundos cada uno);
5. 10 minutos de estiramientos.

**Viernes:**

1. 5 minutos de calentamiento carrera suave;
2. 5 minutos de estiramientos;
3. 3 Km. de carrera de una duración de entre 15 y 17 minutos;  
Recuperación activa de 3 minutos caminando;
4. 5 series de 40 metros de carrera hacia adelante (máximo: 90% de la velocidad de cada uno);  
Recuperación activa de 1 minutos caminando;
5. 2 series de 10 metros de carrera lateral derecha (máximo: 90% de la velocidad de cada uno);  
Recuperación activa de 1 minutos caminando;
6. 2 series de 10 metros de carrera lateral izquierda (máximo: 90% de la velocidad de cada uno);  
Recuperación activa de 1 minutos caminando;
7. 2 series de 10 metros de carrera hacia atrás (máximo: 90% de la velocidad de cada uno);  
Recuperación activa de 1 minutos caminando;
8. 5 minutos de carrera suave (preferible el efectuarla sobre hierba);
9. 5 minutos de estiramientos.

**3ª semana**

**Lunes:**

1. 5 minutos de calentamiento de carrera suave;
2. 5 minutos de estiramientos;
3. 3 series de 1000 metros con una duración de entre 4 y 5 minutos;  
Recuperación de 3 minutos caminando y 2 minutos parado entre las series;
4. 10 minutos de carrera suave (preferible el efectuarla sobre hierba);
5. 8 minutos de estiramientos.

**Martes:**

1. 10 minutos de calentamiento de carrera suave;
2. 5 minutos de estiramientos;
3. Abdominales superiores, inferiores y oblicuos (3 máximo de cada clase);
4. Ejercicios isométricos de la zona lumbar (3 ejercicios con una duración de 30 segundos cada uno);
5. 10 minutos de estiramientos.



### Miércoles:

1. 5 minutos de calentamiento de carrera suave;
2. 5 minutos de estiramientos;
3. 12 series de 60 metros de carrera hacia adelante (máximo: 90% de la velocidad de cada uno);  
Recuperación activa caminando 60 metros;
4. 6 series de 10 metros de carrera lateral derecha (máximo: 90% de la velocidad de cada uno);  
Recuperación pasiva de 1 minuto;
5. 6 series de 10 metros de carrera lateral izquierda (máximo: 90% de la velocidad de cada uno);  
Recuperación pasiva de 1 minuto;
6. 6 series de 10 metros de carrera hacia atrás (máximo: 90% de la velocidad de cada uno);  
Recuperación pasiva de 1 minuto;
7. 10 minutos de carrera suave (preferible el efectuarla sobre hierba);
8. 5 minutos de estiramientos.

### Jueves:

1. 10 minutos de calentamiento de carrera suave;
2. 5 minutos de estiramientos;
3. Abdominales superiores, inferiores y oblicuos (3 máximo de cada clase);
4. Ejercicios isométricos de la zona lumbar (3 ejercicios con una duración de 30 segundos cada uno);
5. 10 minutos de estiramientos.

### Viernes:

1. 5 minutos de calentamiento de carrera suave;
2. 5 minutos de estiramientos;
3. 3 Km. de carrera con una duración de entre 14 y 15 minutos;  
Recuperación activa de 4 minutos caminando;
4. 6 series de 40 metros de carrera hacia adelante (100% del máximo de la velocidad de cada uno);  
Recuperación activa de 1 minuto 30 segundos caminando;
5. 3 series de 10 metros de carrera lateral derecha (al 100% del máximo de la velocidad de cada uno);  
Recuperación activa de 1 minuto 30 segundos caminando;
6. 3 series de 10 metros de carrera lateral izquierda (al 100% del máximo de la velocidad de cada uno);  
Recuperación activa de 1 minuto 30 segundos caminando;
7. 2 series de 10 metros de carrera hacia atrás (al 100% del máximo de la velocidad de cada uno);  
Recuperación activa de 1 minuto 30 segundos caminando;
8. 10 minutos de carrera suave (preferible el efectuarla sobre hierba);
9. 5 minutos de estiramientos.



### Lunes:

1. 10 minutos de calentamiento de carrera suave;
2. 5 minutos de estiramientos;
3. 2 series de 1000 metros con una duración de entre 3 minutos 30 segundos y 4 minutos;

Recuperación de 3 minutos caminando y de 2 minutos parado entre las series;

4. 15 minutos de carrera suave (preferible el efectuarla sobre hierba);
5. 8 minutos de estiramientos.

### Martes:

1. 10 minutos de calentamiento de carrera suave;
2. 5 minutos de estiramientos;
3. Abdominales superiores, inferiores y oblicuos (3 máximo de cada clase);
4. Ejercicios isométricos de la zona lumbar (3 ejercicios con una duración de 30 segundos cada uno);
5. 10 minutos de estiramientos.

### Miércoles:

1. 5 minutos de calentamiento de carrera suave;
2. 5 minutos de estiramientos;
3. 6 series de 40 metros de carrera hacia adelante (al 100% del máximo de la velocidad de cada uno);

Recuperación pasiva de 1 minuto 30 segundos;

4. 4 series de 10 metros de carrera lateral derecha (al 100% del máximo de la velocidad de cada uno);

Recuperación pasiva de 45 segundos;

5. 4 series de 10 metros de carrera lateral izquierda (al 100% del máximo de la velocidad de cada uno);

Recuperación pasiva de 45 segundos;

6. 4 series de 10 metros de carrera hacia atrás (al 100% del máximo de la velocidad de cada uno);

Recuperación pasiva de 45 segundos;

7. 10 minutos de carrera suave (preferible el efectuarla sobre hierba);
8. 5 minutos de estiramientos.

### Jueves:

1. 10 minutos de calentamiento carrera suave;
2. 5 minutos de estiramientos;
3. Abdominales superiores, inferiores y oblicuos (3 máximo de cada clase);
4. Ejercicios isométricos de la zona lumbar (3 ejercicios con una duración de 30 segundos cada uno);
5. 10 minutos de estiramientos.

### Viernes:

1. 5 minutos de calentamiento de carrera suave;
2. 5 minutos de estiramientos;
3. 2 Km. de carrera de una duración de entre 8 y 9 minutos;

Recuperación pasiva de 3 minutos.

4. 3 series de 40 metros de carrera hacia delante (al 100% del máximo de la velocidad de cada uno);



- Igual a la prueba de velocidad;
  - Tiempo de duración de entre 9 y 10 segundos;
  - Recuperación activa de 3 minutos caminando y de 2 minutos parado.
5. 3 veces la prueba de agilidad ;
    - Velocidad máxima;
    - Tiempo de duración de entre 19.5 y 20.5 segundos;
    - Recuperación activa de 3 minutos caminando y de 2 minutos parado.
  6. 10 minutos de carrera suave (preferible el efectuarla sobre hierba);
  7. 5 minutos de estiramientos.

### 5ª semana

#### Lunes:

1. 5 minutos de calentamiento de carrera suave;
  2. 5 minutos de estiramientos;
  3. 4 series de 500 metros con una duración de entre 1 minuto 30 segundos y 2 minutos;
- Recuperación de 2 minutos caminando y de 2 minutos parado entre las series;
4. 15 minutos de carrera suave (preferible el efectuarla sobre hierba);
  5. 8 minutos de estiramientos.

#### Martes:

1. 10 minutos de calentamiento de carrera suave;
2. 5 minutos de estiramientos;
3. Abdominales superiores, inferiores y oblicuos (4 máximo de cada clase);
4. Ejercicios isométricos de la zona lumbar (3 ejercicios con una duración de 30 segundos cada uno);
5. 10 minutos de estiramientos.

#### Miércoles:

1. 5 minutos de calentamiento de carrera suave;
  2. 5 minutos de estiramientos;
  3. 6 series de 20 metros de carrera hacia delante (al 100% del máximo de la velocidad de cada uno);
- Recuperación pasiva de 1 minuto 30 segundos;
4. 4 series de 10 metros de carrera lateral derecha (al 100% del máximo de la velocidad de cada uno);
- Recuperación pasiva 30 segundos;
5. 4 series de 10 metros de carrera lateral izquierda (al 100% del máximo de la velocidad de cada uno);
- Recuperación pasiva 30 segundos;
6. 4 series de 10 metros de carrera hacia atrás (al 100% del máximo de la velocidad de cada uno);
- Recuperación pasiva 30 segundos;
7. 15 minutos de carrera suave (preferible el efectuarla sobre hierba);
  8. 5 minutos de estiramientos.

#### Jueves:



1. 10 minutos de calentamiento de carrera suave;
2. 5 minutos de estiramientos;
3. Abdominales superiores, inferiores y oblicuos (4 máximo de cada clase);
4. Ejercicios isométricos de la zona lumbar (3 ejercicios con una duración de 30 segundos cada uno);
5. 10 minutos de estiramientos.

**Viernes:**

1. 5 minutos de calentamiento de carrera suave;
  2. 5 minutos de estiramientos;
  3. 2 Km. de carrera con una duración de entre 7 y 8 minutos;
- Recuperación pasiva de 5 minutos;
4. 4 series de 40 metros de carrera hacia delante (al 100% del máximo de la velocidad de cada uno);
    - Igual que la prueba de velocidad;
    - Tiempo de duración de entre 9 y 10 segundos;
    - Recuperación activa de 3 minutos caminando y de 2 minutos parado.
  5. 4 veces la prueba de agilidad;
    - Velocidad máxima;
    - Tiempo de duración de entre 19.5 y 20,5 segundos;
    - Recuperación activa de 3 minutos caminando y de 2 minutos parado.
  6. 10 minutos de carrera suave (preferible el efectuarla sobre hierba);
  7. 5 minutos de estiramientos.