

UNIVERSIDAD PABLO DE
OLAVIDE

CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL
DEPORTE

PLANIFICACIÓN OFICIAL UNIÓN DEPORTIVA LAS PALMAS



INTRODUCCIÓN:

En esta nueva temporada, llevaremos a cabo la preparación física de la Unión Deportiva las Palmas, equipo que actualmente milita en la primera división Española. Es un equipo situado en las Islas Canarias en la provincia de Gran Canaria y que por tanto tiene la peculiaridad de tener que viajar en avión todas las semanas que toca partido fuera de casa.

El año pasado este equipo quedó en el puesto número 11 en la clasificación y por tanto este año solamente disputará liga regular y copa del rey. La liga Santander cuenta con 20 equipos por lo que disputaremos 38 partidos (Jornadas) y en copa del rey partiendo desde dieciseisavos y planificando hasta una hipotética final tendríamos 9 partidos haciendo así una suma de 47 partidos que serán distribuidos a lo largo de la temporada 2016-2017.

Nuestro objetivo para este año es mejorar el puesto en la clasificación del año pasado y, así pues, poder obtener un puesto que nos clasifique el año que viene para la UEFA EUROPA LEAGUE. Por eso, para conseguir este objetivo, este verano desde el club se ha movido el mercado contando con un total de 17 incorporaciones y 14 bajas.

Esta temporada la competición empezará el 21 de Agosto y el equipo se desplazará a Mestalla para disputar el partido contra el Valencia F.C, partido importante si queremos optar a puestos UEFA, así pues desde el club hemos decidido iniciar la pretemporada el 4 de julio para que todos los futbolistas se vayan incorporando y podamos ir realizando los test correspondientes para ver cómo vienen de las vacaciones y poder evaluar las posibles carencias que tengan de cara a la competición. Añadir también que en nuestras 6 semanas de pretemporada disputaremos un total de 11 amistosos distribuidos entre finales de julio y principios de agosto.

Por último, decir que nuestra cualidad física fundamental que hemos seleccionado para nuestra temporada y en la que nos vamos a basar para realizar la planificación es la FUERZA y sus 3 manifestaciones: Fuerza Dinámica Máxima, Fuerza Dinámica Específica Secuencial y Fuerza Dinámica Específica Intermitente. De la fuerza deriva directamente la velocidad y también ayuda a mantener los niveles de resistencia. Además, las evidencias científicas han demostrado que el entrenamiento de fuerza nos ayuda a prevenir lesiones. Por eso, para nosotros es fundamental para que el futbolista pueda soportar los esfuerzos que se dan durante la competición y para poder reducir el número de lesiones.

Así pues a continuación pasamos a describir como estaría compuesta nuestra planificación:

3 MACROCICLOS divididos en:

Primer macrociclo (PRETEMPORADA): Estaría compuesto por 2 mesociclos y 6 microciclos, iría desde 11/7/2016 hasta 21/8/2016 (comienzo de liga) en estos dos primeros mesociclos trabajaremos la Fuerza dinámica máxima y la Fuerza Dinámica específica secuencial.

Segundo macrociclo (HASTA PARÓN NAVIDEÑO): Estaría compuesto por 6 mesociclos compuesto por 3 cada uno teniendo un total de 18 microciclos, este periodo iría desde 22/8/2016 hasta el 25/12/2016.

Tercer macrociclo (HASTA FINAL DE TEMPORADA): estaría compuesto por 6 mesociclos compuesto por 3 microciclos cada uno y 2 mesociclos compuesto de 2 microciclos cada uno teniendo un total de 22 microciclos, este periodo iría desde 26/12/2016 hasta el 28/5/2017.

Así pues, concluimos sabiendo que tenemos un tiempo total de 46 semanas en la que vamos a poder trabajar con la plantilla para completar nuestros objetivos.

Por último, indicar que para poder cumplir nuestro objetivo de entrar el año que viene en europa league, estará marcado en el calendario aquellos duelos que nosotros hemos considerado importantes, para ello nos hemos ido a la clasificación del año pasado y hemos cogido a los 6 equipos que quedaron por encima nuestra y a los 2 que quedaron por debajo, obteniendo así 8 duelos que creemos que son clave para conseguir nuestros objetivos. Estos equipos son: Athletic Club de Bilbao, Celta de Vigo, Sevilla, Málaga, Real Sociedad, Betis, Valencia y Espanyol. Además la planificación está hecha con el objetivo de llegar a la final de la copa del rey. Creemos que es importante definir el rival que toca esa semana para definir el control semanal que llevaremos (choque, corriente y restablecimiento).

A continuación vamos a poner una planificación general de la temporada 2016-2017 en modo gráfico:

1º MACROCICLO PRE						SEGUNDO MACROCICLO																	
F.D.MÁX			F.ESP.SEC			F.D.MÁX			F.ESP.SEC			F.ESP.INTE			F.D.MÁX			F.ESP.SEC			F.ESP.INTE		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
					X			X	X	X			X		X		X	X					
C	CH	R	C	C	CH	C	CH	C	C	R/C	C/R	CH	C	CH	R	C	CH	R	C	R	CH	C	CH

TERCER MACROCICLO																							
F.D.MÁX			F.ESP.SEC			F.ESP.INTE			F.D.MÁX			F.ESP.SEC			F.ESP.INTE			F.D.MÁX			F.ESP.SEC		
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46		
				X		X	X	X	X	X		X	X	X	X		X						
CH	R	C	CH/C	R	C	R	CH	R	C	R	C	CH	R	C	R	CH	R	C	CH	R	C		

	PRETEMPORADA
	INICIO DE LIGA
	SEMANA SIN PARTIDO
	SEMANA DOBLE PARTIDO
	SEMANA LIBRE POR NAVIDAD
	SEMANA CON UN SOLO PARTIDO
	PARTIDO IMPORTANTE EN CASA
	PARTIDO IMPORTANTE FUERA DE CASA

CALENDARIO COMPLETO CON TODOS LOS PARTIDOS TEMPORADA 2016/2017:

JULIO						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AGOSTO						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21 Valenc
22	23	24	25	26	27	28 Gra
29	30	31				

SEPTIEMBRE						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11 Sevilla
12	13	14	15	16	17	18 Málaga
19	20	21 R. Soci	22	23	24	25 R. Mad
26	27	28	29	30		

OCTUBRE						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1	2 Osasuna
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16 Espanyol
17	18	19	20	21	22	23 Villarre
24	25	26	27	28	29	30 Celta
31						

NOVIEMBRE						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6 Eibar
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20 Betis
21	22	23	24	25	26	27 Athletic
28	29	30				

DICIEMBRE						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1 I. (1/16)	2	3	4 Alavés
5	6	7	8	9	10	11 Leganés
12	13	14	15	16	17	18 At. Mad
19	20 V.(1/16)	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ENERO						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3	4 I. (1/8)	5	6	7	8 Sporting
9	10	11 I. (1/8)	12	13	14	15 Barcelo
16	17	18 I.(1/4)	19	20	21	22 Depor
23	24	25 V.(1/4)	26	27	28	29 Valenci
30	31					

FEBRERO						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1 I. (1/2)	2	3	4	5 Grana
6	7	8 V. (1/2)	9	10	11	12 Sevilla
13	14	15	16	17	18	19 Málaga
20	21	22	23	24	25	26 R. Socie
27	28					

MARZO						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1 R. Mad	2	3	4	5. Osasuna
6	7	8	9	10	11	12 Español
13	14	15	16	17	18	19 Villarre
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ABRIL						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1	2 Celta
3	4	5 Eibar	6	7	8	9 Betis
10	11	12	13	14	15	16 Athletic
17	18	19	20	21	22	23 Alavés
24	25	26 Leganés	27	28	29	30 At. Mad

MAYO						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7 Sporting
8	9	10	11	12	13	14 Barcelo
15	16	17	18	19	20	21 Depor
22	23	24	25	26	27	28 Final Copa del Rey
29	30	31				

la **TMG parcial**, comprendiendo el plazo entre 5 semanas, mientras que la **TMG completa** se realiza en plazos de 10 semanas.

el **Test Funcional** en pódico y yo yo lo realizaremos en un periodo de 9 semanas

el **RSA**, comprendiendo el plazo cada 9 semanas.

el **Test de Burcheit** (IFT 30-15), comprendiendo el plazo cada 9 semanas.

Después de cada partido trabajar un bloque compensatorio.

MESOCICLO I: *Fuerza Dinámica Máxima*

PRIMER MICROCILO: CORRIENTE o AJUSTE 11/07/16-17/07/16

- **Visión Semanal:** En esta semana tenemos un partido de pretemporada el domingo, es la semana en la que hemos dado comienzo a nuestra pretemporada y es por esto por la que la hemos realizado de corriente pues creemos que no se debe meter mucha carga de trabajo en la primera semana de trabajo.
- **Valoraciones:** En esta primera semana pasaremos a realizar todos los test para saber cómo se encuentran nuestros deportistas, así pues realizaremos los test de tipo biológico (análisis de sangre, mapa biológico biopedancia), estructurales (TMG)
- **Fuerza:** Llevaremos a cabo una sesión de Fuerza Dinámica máxima de adaptaciones músculo tendinosas, prepararemos varias estaciones donde se trabajen los musculos que han presentado un mayor déficit general en la TMG.
- **Resistencia:** Trabajo aeróbico de baja y media intensidad y trabajo específico de carrera para los jugadores que hayan llegado con sobrepeso
- **Coordinación** Iniciación de patrones básicos de movimiento individual, se empieza con los ejercicios generales de SAQ para que empiecen a controlar el centro de gravedad.
- **ADM:** Trabajaremos en un principio de manera general haciendo incidencia en aquella musculatura que como hemos podido comprobar en la TMG se encontraba demasiado restringida o al borde de entrar en lesión. Así pues para evitar estos casos trabajaremos mediante ADM y estiramientos.
- **Otros:** Iniciación al CORE estabilizador (faja lumbo abdominal), prevención articular de rodilla y tobillo (propiocepción y equilibrio).

SEGUNDO MICROCIclo: CHOQUE 18/07/16-24/07/16

- **Visión semanal:** En esta semana disputaremos un partido de pretemporada el sábado 23, como tenemos tiempo en esta semana trabajaremos dos sesiones de fuerza aunque al partido lleguemos justos porque creemos que es necesario que se realice una buena pretemporada de cara a la liga. Además en los partidos de pretemporada no hay límite de cambios y evitaremos que los jugadores hagan más de 45 min de partido para evitar sobrecargar a los jugadores.
- **Valoraciones:** Test funcionales de cadenas extensoras y flexoras buscando posibles déficits unilaterales (con carácter preventivo incidencia en excéntrico). Y realizar test IFT 30-15
- **Fuerza:** Llevaremos a cabo una 1ª sesión de FDM disminuida con tirante musculador para adaptaciones músculo-tendinosas con un tiempo e impacto mayor que la sesión de la semana anterior y 2ª sesión de FDM con sistemas isoinerciales a poca intensidad para ir trabajando sobre aquellos musculos que presentan déficit.
- **Resistencia:** Trabajo aeróbico de baja y media intensidad, ya que el sábado tenemos partido amistoso y se trabajará resistencia de alta intensidad (partido) y trabajo específico de carrera para los jugadores que sigan con sobrepeso o tengan problemas tanto en VIFT como en VO2MÁX. Incluiremos trabajo Anaeróbico Aláctico.
- **Coordinación** Patrones de movimiento individual (SAQ amplitud-frecuencia). Coordinación a nivel grupal táctica (defensas, mediocentros, delanteros).
- **ADM:** Trabajaremos en un principio de manera general haciendo incidencia en aquella musculatura que como hemos podido comprobar en la TMG se encontraba demasiado restringida o al borde de entrar en lesión. Así pues para evitar estos casos trabajaremos mediante ADM y estiramientos. También incluiremos sesiones de normalización.
- **Otros:** CORE estabilizador (faja lumbo abdominal), prevención articular de rodilla y tobillo (propiocepción y equilibrio).

TERCER MICROCICLO: RESTABLECIMIENTO

25/07/16 – 31/07/16

- **Visión semanal:** En esta semana disputaremos 4 partidos de pretemporada, es por este motivo por el que hemos metido una semana de restablecimiento, así pues esta semana no se trabajará fuerza y daremos más importancia a la resistencia. Variedad de minutos para todos los integrantes del plantilla debido al elevado cumulo de partidos en una semana.
- **Valoraciones:** No se realizan valoraciones debido a que es una semana muy apretada en cuanto a partidos.
- **Fuerza:** Una sesión de trabajo complementario-compensatorio al inicio de la semana.
- **Resistencia:** Anaeróbico Aláctico, AEBl. Siempre trabajo de baja intensidad debido a la saturación semanal por partidos.
- **Coordinación:** Patrones de movimiento individual (SAQ frecuencia). Coordinación a nivel grupal táctica (defensas, mediocentros, delanteros).
- **ADM:** Restricciones TMG y aliviar sobrecargas.
- **Otros:** CORE estabilizador y funcional. Prevención articular de rodilla y tobillo (propiocepción y equilibrio).
- **Otros:** Iniciación al CORE estabilizador, prevención articular de rodilla y tobillo (propiocepción y equilibrio).

MESOCICLO II: *Fuerza Específica Secuencial*

CUARTO MICROCICLO: CORRIENTE o AJUSTE

1/08/16 – 7/08/16

- **Visión general de la semana:** Venimos de una semana bastante cargada de partido de pretemporada y jugaremos dos partidos mas, es por esto por lo que esta semana la consideramos como semana de corriente pues queremos trabajar solamente una sesión de fuerza para no saturar. Decir además que en este mesociclo trabajaremos la fuerza de forma específica y secuencial por lo que los trabajos serán en campo y con descansos constantes.
- **Valoraciones:**
- **Fuerza:** Sesión de fuerza específica secuencial a través de un trabajo por estaciones en base a nuestro sistema de juego. Sesione individuales para trabajo DU.
- **Resistencia:** Aeróbica Baja, Media intensidad. Compensar el trabajo de los jugadores que no juegan o juegan poco en el partido anterior. Trabajo específico para aquellos jugadores con valores bajos de VAM.
- **Coordinación** Iniciación de patrones básicos de movimiento individual, se empieza con los ejercicios generales de SAQ para que empiecen a controlar el centro de gravedad.
- **ADM:** Trabajaremos en un principio de manera general haciendo incidencia en aquella musculatura que como hemos podido comprobar en la TMG se encontraba demasiado restringida o al borde de entrar en lesión. Así pues para evitar estos casos trabajaremos mediante ADM y estiramientos.
- **Otros:** Iniciación al CORE estabilizador (faja lumbo abdominal), prevención articular de rodilla y tobillo (propiocepción y equilibrio).

QUINTO MICROCILO: CORRIENTE o AJUSTE 8/08/16 – 14/08/16

- **Visión general de la semana:** Esta semana la afrontamos con 3 encuentros amistosos, por ello seguimos trabajando fuerza aunque solo metamos una sesión puesto que vamos a tener varios días donde realizaremos sesiones de elevada intensidad y volumen. Seguiremos trabajando por circuitos con tiempo de descanso igual pero metiéndole un mayor volumen de trabajo.
- **Valoraciones:** TMG PARCIAL
- **Fuerza:** Sesión de fuerza específica secuencial a través de un trabajo por estaciones en base a nuestro sistema de juego. Sesione individuales para trabajo DU.
- **Resistencia:** Aeróbica Baja, Media intensidad. Compensar el trabajo de los jugadores que no juegan o juegan poco en el partido anterior. Trabajo específico para aquellos jugadores con valores bajos de VAM.
- **Coordinación** Patrones de movimiento individual (SAQ amplitud-frecuencia). Coordinación a nivel grupal táctica (defensas, mediocentros, delanteros).
- **ADM:** Trabajar las restricciones TMG, aliviar sobrecargas.
- **Otros:** Iniciación al CORE estabilizador (faja lumbo abdominal), prevención articular de rodilla y tobillo (propiocepción y equilibrio).

SEXTO MICROCIclo: CHOQUE 15/08/16 – 21/08/16

- **Visión general de la semana:** Esta semana comienza la liga y nos estrenamos con una visita a mestalla, rival que consideramos directo es por ello por lo que aprovechamos para meter una semana de “choque” ya que queremos llegar optimos de fuerza al primer partido, (está entre comillas ya que al ser una semana de fuerza específica secuencial un día de los que trabajamos fuerza será para calcular el test de DU, y la otra se realiza una sesión de trabajo específico secuencial).
- **Valoraciones:** Test funcionales de cadenas extensoras y flexoras buscando posibles déficits unilaterales (con carácter preventivo incidencia en excéntrico).
- **Fuerza:** 1ª Test funcionales DU (carácter preventivo). 2ª Sesión Trabajo de Fuerza Específica Secuencial. Debemos incluir un trabajo de fuerza complementaria-compensatoria al inicio de la semana.
- **Resistencia:** AEBl, AEmI. Resistencia específica (al ser posible un partido que se aleje de la competición unas 72h).
- **Coordinación:** Patrones de movimiento individual (SAQ amplitud-frecuencia). Coordinación a nivel grupal táctica (defensas, mediocentros, delanteros).
- **ADM:** Trabajar las restricciones TMG, aliviar sobrecargas. 1 sesión de normalización de cadenas cinéticas de extensión, flexión, cierre y apertura.
- **Otros:** CORE estabilizador y funcional. Prevención articular de rodilla y tobillo (propiocepción y equilibrio).

MESOCICLO III: *Fuerza Dinámica Máxima*

SÉPTIMO MICROCICLO: CORRIENTE o AJUSTE 22/08/16-28/08/16

• **Visión semanal:** La semana número 7 será una semana de un único partido (contra el Granada). Vemos oportuno realizar un trabajo de ajuste, ya que es importante ganar el partido, pero no olvidamos que aún nos encontramos en proceso de cumplir los objetivos principales.

- **Valoraciones:** Trabajo complementario-compensatorio, en función del RSA.
- **Fuerza:** Trabajo de Fuerza Dinámica Máxima de cadenas extensoras (aquellos medios que permitan trabajar el gesto habitual del futbolista, como por ejemplo, las arrancadas), que serán por repeticiones o interválico en función de las necesidades del RSA (recuperaciones incompletas y así aprovechar el trabajo cardiovascularmente para mejorar sus necesidades de RSA). Trabajo complementario-compensatorio. Para llevar a cabo este modelo de trabajo, será necesario solicitar en el futbolista su velocidad máxima.
- **Resistencia:** Anaeróbico Aláctico y Aeróbica Alta intensidad (estímulos intensos y de corta duración para no enlentecer al futbolista, ya que recordamos que nos encontramos en una FDM). Resistencia específica (a ser posible un partido, pero a 72 horas o más de la competición). Es conveniente destacar la compensación de trabajo de aquellos jugadores que no juegan, o bien, han jugado poco en el partido anterior.
- **Coordinación:** Para ello, realizaremos tanto patrones de movimiento individual (SAQ frecuencia), como coordinación a nivel grupal de manera táctica (defensas, mediocentros, delanteros).
- **ADM:** Trabajamos las restricciones por sobrecargas. Es sumamente importante (prácticamente obligatorio) que todos los jugadores pasen por regular esa musculatura mediante trabajo de ADM, ya que la carga de la FDM suele provocar sobrecarga muscular por desadaptación, con lo cual empiezan a aparecer muchas restricciones.
- **Otros:** CORE estabilizador y funcional. Prevención articular de rodilla y tobillo (propiocepción y equilibrio).

• **Visión semanal:** La semana número 8 tendrá la particularidad de ser una en la cual no habrá partido liguero. Este es el motivo por el que realizaremos un modelo de choque, con el fin de poder competir a la semana siguiente con mayor base física.

- **Valoraciones:**

- **Fuerza:** Llevaremos a cabo dos sesiones:

1ª Sesión de trabajo de Fuerza Dinámica Máxima de cadena extensora (medios isoinerciales, es decir, aquellos que permitan trabajar el gesto habitual del futbolista, por ejemplo arrancadas), que serán por repeticiones o interválico en función de las necesidades del RSA (recuperaciones incompletas y así aprovechar el trabajo cardiovascularmente para mejorar sus necesidades de RSA); la 2ª Sesión será de la misma intensidad, pero menor volumen. Trabajo complementario- compensatorio. Será necesario solicitar al futbolista su velocidad máxima en, al menos, una de las sesiones.

- **Resistencia:** Anaeróbico Aláctico y Aeróbica Alta intensidad (estímulos intensos y de corta duración para no enlentecer al futbolista ya que estamos en una FDM). Resistencia específica (a ser posible un partido que haya jugadores que jueguen 90', pero IMPORTANTE que sea a unas 72 horas de la competición). Compensar el trabajo de los jugadores que no juegan o juegan poco en el partido anterior.

- **Coordinación:** Para ello, realizaremos tanto patrones de movimiento individual (SAQ frecuencia), como coordinación a nivel grupal táctica (defensas, mediocentros, delanteros).

- **ADM:** Trabajamos las restricciones por sobrecargas, ya que la carga de la FDM suele provocar sobrecarga muscular por desadaptación, con lo cual empiezan a aparecer muchas restricciones y es casi obligatorio que todos pasen por regular esa musculatura mediante trabajo de ADM. 1 sesión de normalización (cadenas cinéticas de extensión, flexión, cierre y apertura).

- **Otros:** CORE estabilizador y funcional. Prevención articular de rodilla y tobillo (propiocepción y equilibrio).

NOVENO MICROCICLO: CORRIENTE o AJUSTE

05/09/14 – 11/09/14

- **Visión semanal:** La semana número 9, será una semana de suma importancia, ya que nos enfrentaremos a un rival directo como es el Sevilla, rival directo para alcanzar nuestros objetivos. No obstante, tampoco podemos olvidar que las dos próximas semanas también vendrán partidos importantes. Por este motivo, creemos que lo que mejor se puede adaptar a esta semana sea un trabajo de ajuste.
- **Valoraciones:**
- **Fuerza:** Fuerza Dinámica Máxima cadena extensora con sobrecarga externa (RPA), sin recuperación completa entre series intentando buscar recuperaciones cortas entre esfuerzos de alta intensidad. Debemos incluir sesión de trabajo complementario-compensatorio. Solicitar velocidad máxima en la + sesión de fuerza.
- **Resistencia:** Anaeróbica aláctica. Resistencia aeróbica de media y alta intensidad. Compensar el trabajo de los jugadores que no han jugado o que juegan poco. Trabajo específico para aquellos jugadores con valores de mala recuperación en RSA.
- **Coordinación:** Trabajaremos tanto patrones de movimiento individual (SAQ amplitud-frecuencia), como coordinación a nivel grupal táctica (defensas, mediocentros, delanteros)
- **ADM:** Trabajar las restricciones TMG, aliviar sobrecargas.
- **Otros:** CORE estabilizador y funcional. Prevención articular de rodilla y tobillo (propiocepción y equilibrio).

MESOCICLO IV: *Fuerza Específica Secuencial*

- **DECIMO MICROCILO: AJUSTE o CORRIENTE**

12/09/16-18/09/16

• **Visión semanal:** La semana número 10, será una semana que se encuentra en medio de 3 semanas seguidas importantes, este será el momento de medirnos al Málaga. Por eso, pensamos que es conveniente meter una semana de trabajo de corriente, para así no dejar de competir bien esa semana, y además, llegar con garantías a la siguiente.

• **Valoraciones:** TMG completa

- **Fuerza:** Sesión de fuerza específica secuencial a través de un trabajo por estaciones en base a nuestro sistema de juego. Sesiones individuales para trabajo DU.

- **Resistencia:** Aeróbica Baja, Media intensidad. Compensar el trabajo de los jugadores que no juegan o juegan poco en el partido anterior. Trabajo específico para aquellos jugadores con valores bajos de VAM.

- **Coordinación:** Para ello, realizaremos tanto patrones de movimiento individual (SAQ amplitud-frecuencia), como coordinación a nivel grupal táctica (defensas, mediocentros, delanteros).

- **ADM:** Trabajar las restricciones TMG, aliviar sobrecargas.

Otros: CORE estabilizador y funcional. Prevención articular de rodilla y tobillo (propiocepción y equilibrio).

UNDÉCIMO MICROCILO: RESTABLECIMIENTO/AJUSTE o CORRIENTE

19/09/16-25/09/16

- **Visión Semanal:** Esta semana se realizará doble partido: uno importante contra el Real Sociedad, y otro a final de semana contra el Real Madrid. Por eso, los jugadores titulares ante el Real Sociedad, tendrán una semana de restablecimiento, mientras que los que jueguen a final de semana, harán un trabajo de ajuste (martes).
- **Valoraciones:** posibles déficits unilaterales (con carácter preventivo, incidencia en excéntrico). Valoración del VIFT (IFT 30-15 Buchheit).
- **Fuerza:** Debemos incluir trabajo complementario-compensatorio. Sesiones individuales para trabajo DU.
- **Resistencia:** Aeróbica Baja, Media intensidad. Compensar el trabajo de los jugadores que no juegan o juegan poco en el partido anterior. Trabajo específico para aquellos jugadores con valores bajos de VAM.
- **Coordinación:** Patrones de movimiento individual (SAQ amplitud-frecuencia). Coordinación a nivel grupal táctica (defensas, mediocentros, delanteros).
- **ADM:** Trabajar las restricciones TMG, aliviar sobrecargas.
- **Otros:** CORE estabilizador y funcional. Prevención articular de rodilla y tobillo (propiocepción y equilibrio).

DUODECIMO MICROCILO: CORRIENTE o AJUSTE/RESTABLECIMIENTO

26/09/16-02/10/16

- **Visión semanal :** Semana parecida a la anterior, en la cual cambian las tornas. Los jugadores que jugaron entre semana, realizarán un trabajo de Corriente a principios de esa semana, y los que jugaron el fin de semana, un trabajo de restablecimiento.
- **Valoraciones:** Realizamos test de déficit unilateral y repetimos TMG a aquellos jugadores que habían dado resultados con musculatura en riesgo, así pues nos aseguramos si estamos trabajando bien nuestras sesiones y si la musculatura va con el objetivo que tenemos. Además observaremos si estamos trabajando bien la amplitud de movimiento
- **Fuerza:** Debemos incluir trabajo complementario-compensatorio. Sesiones individuales para trabajo DU.
- **Resistencia:** Aeróbica Baja, Media intensidad. Compensar el trabajo de los jugadores que no juegan o juegan poco en el partido anterior. Trabajo específico para aquellos jugadores con valores bajos de VAM.
- **Coordinación:** Patrones de movimiento individual (SAQ amplitud-frecuencia). Coordinación a nivel grupal táctica (defensas, mediocentros, delanteros).
- **ADM:** Trabajar las restricciones TMG, aliviar sobrecargas.
- **Otros:** CORE estabilizador y funcional. Prevención articular de rodilla y tobillo (propiocepción y equilibrio).

MESOCICLO V: *Fuerza Específica Intermitente*

DECIMO TERCERO MICROCICLO: CHOQUE

03/10/16-09/10/16

- **Visión semanal:** Semana sin partido, por lo cual aprovecharemos para realizar dos sesiones de fuerza (CHOQUE).
- **Valoraciones:**
 - **Fuerza:** Llevaremos a cabo dos tipos de sesiones ☑ 1ª Sesión Bloque preventivo (excéntrico fundamentalmente de Recto Femoral, Bíceps Femoral y Adductores). 2ª Sesión basada en Fuerza Específica Intermitente.
 - **Resistencia:** AEMI y AEAI. Trabajo con grupos que tienen déficits a la hora de recuperar esfuerzos intensos, como por ejemplo: rondos, evoluciones o SSG. Resistencia específica (OBLIGACIÓN de incluir un partido, ya que no tenemos competición).
 - **Coordinación:** Para ello, realizaremos tanto patrones de movimiento individual (SAQ amplitud-frecuencia), como coordinación a nivel grupal táctica (defensas, mediocentros, delanteros).
 - **ADM:** Una sesión de normalización de cadenas cinéticas de extensión, flexión, cierre y apertura.
 - **Otros:** CORE estabilizador y funcional. Prevención articular de rodilla y tobillo (propiocepción y equilibrio).

DÉCIMO CUARTO MICROCILO: CORRIENTE o AJUSTE

10/10/16-16/10/16

- **Visión semanal:** Semana importante, ya que jugamos contra un rival directo para conseguir nuestros objetivos: el Espanyol. Por eso, tras el trabajo de choque de la semana anterior, esta semana realizaremos corriente (a principios de semana) para poder llegar a punto a este partido liguero.

- **Valoraciones:**

- **Fuerza:** Sesión de Fuerza Específica Intermitente. Debemos incluir una sesión de trabajo complementaria-compensatoria.

- **Resistencia:** Resistencia aeróbica media y alta intensidad. Resistencia específica.

- **Coordinación:** Para ello, realizaremos tanto patrones de movimiento individual (SAQ amplitud-frecuencia), como coordinación a nivel grupal táctica (defensas, mediocentros, delanteros).

- **ADM:** Trabajar las restricciones TMG, aliviar sobrecargas.

- **Otros:** CORE estabilizador y funcional. Prevención articular de rodilla y tobillo (propiocepción y equilibrio).

DÉCIMO QUINTO MICROCICLO: CHOQUE 10/10/16-16/10/16

- **Visión semanal:** Esta semana realizaremos dos sesiones de fuerza (CHOQUE), ya que jugamos contra el Villarreal, y pensamos que nos conviene más el partido de la semana siguiente contra un rival directo.
- **Valoraciones: TMG COMPLETA** Test funcionales de cadenas extensoras y flexoras buscando posibles déficits unilaterales (con carácter preventivo incidencia en excéntrico).
- **Fuerza:** Llevaremos a cabo dos tipos de sesiones ☑ 1ª Sesión Bloque preventivo (excéntrico fundamentalmente de Recto Femoral, Bíceps Femoral y Adductores). 2ª Sesión basada en Fuerza Específica Intermitente.
- **Resistencia:** AEMI y AEAI. Trabajo con grupos que tienen déficits a la hora de recuperar esfuerzos intensos, como por ejemplo: rondos, evoluciones o SSG. Resistencia específica (OBLIGACIÓN de incluir un partido, ya que no tenemos competición).
- **Coordinación** Para ello, realizaremos tanto patrones de movimiento individual (SAQ amplitud-frecuencia), como coordinación a nivel grupal táctica (defensas, mediocentros, delanteros).
- **ADM:** Trabajar las restricciones TMG, aliviar sobrecargas. Una sesión de normalización de cadenas cinéticas de extensión, flexión, cierre y apertura.
- **Otros:** CORE estabilizador y funcional. Prevención articular de rodilla y tobillo (propiocepción y equilibrio).

MESOCICLO VI: *Fuerza Dinámica Máxima*

DÉCIMO SEXTO MICROCILO: RESTABLECIMIENTO 24/10/16-30/10/16

- **Visión semanal:** Al ser un partido catalogado como importante para la consecución de nuestro objetivo, este microciclo será de restablecimiento para llegar al domingo en las mejores condiciones.
- **Valoraciones:**
- **Fuerza:** Trabajo complementario/compensatorio al principio de la semana. Solicitar el uso de velocidad máxima en al menos una de las sesiones de la semana.
- **Resistencia:** Trabajo Anaeróbico Aláctico y Aeróbico de Alta Intensidad con estímulos intensos y de corta duración para mantener niveles de velocidad (estamos en mesociclo de Fuerza Dinámica Máxima). Proponer partido a campo real para que jugadores con menos minutos aumenten cargas (Resistencia Específica) pero siempre a más de 72 horas de la competición.
- **Coordinación:** Trabajo de SAQ para optimizar patrones de movimiento individual. Proponer trabajos tácticos de coordinación grupal.
- **ADM:** Trabajo de regulación de la musculatura (recomendable a todo el grupo), ya que al ser microciclo de FDM aparecen muchas restricciones debido a las sobrecargas.
- **Otros:** Trabajo de CORE estabilizador y funcional. Preventivo de articulaciones como tobillos o rodillas empleando ejercicios de propiocepción y equilibrio.

- **Visión semanal:** Este microciclo será de corriente o ajuste con el objetivo de aumentar las cargas después del microciclo de restablecimiento, introduciendo una sesión de FDM.
- **Valoraciones:** Test de Burchett (IFT 30-15) para calcular la VIFT.
- **Fuerza:** Trabajo de la cadena de extensión (de forma interválica o mediante repeticiones según resultados de RSA, con recuperaciones incompletas para mejorar dichos resultados). Utilizar medios isonerciales para trabajar el gesto habitual del futbolista (como arrancadas). Añadir trabajo complementario-compensatorio solicitando velocidad máxima en alguna de las sesiones.
- **Resistencia:** Anaeróbico Aláctico y Aeróbico de Alta Intensidad empleando estímulos intensos y de corta duración (al ser semana de FDM). Trabajo de partido completo (resistencia específica, siempre a 72 horas o más del partido). Compensar aumentando cargas a los jugadores con menos minutos en partidos anteriores.
- **Coordinación:** Trabajo de SAQ para mejorar patrones de movimiento individual acompañado de trabajo táctico grupal de coordinación. (defensas,medios,delanteros)
- **ADM:** Trabajo de descarga muscular (provocadas por las restricciones de la semana de FDM). Recomendable a todo el grupo.
- **Otros:** Trabajo de CORE estabilizador y funcional. Preventivo de articulaciones como tobillos o rodillas empleando ejercicios de propiocepción y equilibrio.

- **Visión semanal:** Microciclo de Choque al ser semana sin partido, provocando grandes cargas a los futbolistas mediante la realización de dos sesiones de FDM y un trabajo de optimización excéntrico (preventivo). El objetivo es llegar al siguiente partido en las mejores condiciones, ya que se trata de un partido importante.
- **Valoraciones:**
- **Fuerza:** 1ª sesión trabajo preventivo (optimizador) excéntrico de Recto Femoral, Bíceps Femoral y Adductores. 2ª sesión de trabajo de la cadena de extensión (de forma interválica o mediante repeticiones según resultados de RSA, con recuperaciones incompletas para mejorar dichos resultados). Utilizar medios isonerciales para trabajar el gesto habitual del futbolista (como arrancadas). Añadir trabajo compensatorio-compensatorio solicitando velocidad máxima en alguna de las sesiones.
- **Resistencia:** Anaeróbico Aláctico y Aeróbico Alta Intensidad empleando estímulos intensos y de corta duración (al ser semana de FDM). Trabajo de partido completo (resistencia específica, siempre a 72 horas o más del partido). Compensar aumentando cargas a los jugadores con menos minutos en partidos anteriores.
- **Coordinación:** Trabajo de SAQ para mejorar patrones de movimiento individual acompañado de trabajo táctico grupal de coordinación. (defensas, medios, delanteros)
- **ADM:** Trabajo de descarga muscular (provocadas por las restricciones de la semana de FDM). Recomendable a todo el grupo. Añadir sesión de normalización para las cadenas cinéticas de extensión, flexión, cierre y apertura.
- **Otros:** Trabajo de CORE estabilizador y funcional. Preventivo de articulaciones como tobillos o rodillas empleando ejercicios de propiocepción y equilibrio.

- **Visión semanal:** Al ser un partido catalogado como importante para la consecución de nuestro objetivo, este microciclo será de restablecimiento para llegar al domingo en las mejores condiciones.
- **Valoraciones:**
- **Fuerza:** Trabajo complementario-compensatorio. Sesiones individuales para trabajo de déficit unilateral (DU).
- **Resistencia:** Aeróbica Baja, Media Intensidad. Compensar aumentando las cargas con los jugadores con menos minutos en partidos anteriores. Trabajo específico para jugadores con bajos valores de VAM.
- **Coordinación:** Trabajo de SAQ para mejorar patrones de movimiento individual acompañado de trabajo táctico grupal de coordinación. (defensas, medios, delanteros).
- **ADM:** Trabajar restricciones de la TMG y aliviar sobrecargas.
- **Otros:** Trabajo de CORE estabilizador y funcional. Preventivo de articulaciones como tobillos o rodillas empleando ejercicios de propiocepción y equilibrio.

- **Visión semanal:** Al ser un partido catalogado como importante para la consecución de nuestro objetivo, este microciclo debería de ser de restablecimiento para llegar al domingo en las mejores condiciones, pero al ser el anterior microciclo de restablecimiento, se ha decidido realizar uno de corriente realizando una sesión de FES.
- **Valoraciones:** Realización de TMG parcial, se realizará TMG Parcial (Recto Femoral, Adductores y Bíceps Femoral) de los que aparecieran deficitarios en la anterior de forma individualizada.
- **Fuerza:** Trabajo de Fuerza Específica Secuencial mediante circuito de estaciones en base a nuestro sistema de juego. Sesiones individuales para trabajo de DU.
- **Resistencia:** Aeróbica Baja, Media Intensidad. Compensar aumentando las cargas con los jugadores con menos minutos en partidos anteriores. Trabajo específico para jugadores con bajos valores de VAM.
- **Coordinación:** Trabajo de SAQ para mejorar patrones de movimiento individual acompañado de trabajo táctico grupal de coordinación. (defensas, medios, delanteros).
- **ADM:** Trabajar restricciones de la TMG y aliviar sobrecargas.
- **Otros:** Trabajo de CORE estabilizador y funcional. Preventivo de articulaciones como tobillos o rodillas empleando ejercicios de propiocepción y equilibrio.

- **Visión semanal:** Al ser semana de doble partido, lo más adecuado será realizar este microciclo de restablecimiento para afrontar con éxito ambos encuentros.
- **Valoraciones:**
- **Fuerza:** Trabajo complementario-compensatorio. Sesiones individuales para trabajo de déficit unilateral (DU).
- **Resistencia:** Aeróbica Baja, Media Intensidad. Compensar aumentando las cargas con los jugadores con menos minutos en partidos anteriores. Trabajo específico para jugadores con bajos valores de VAM.
- **Coordinación:** Trabajo de SAQ para mejorar patrones de movimiento individual acompañado de trabajo táctico grupal de coordinación. (defensas, medios, delanteros).
- **ADM:** Trabajar restricciones de la TMG y aliviar sobrecargas.
- **Otros:** Trabajo de CORE estabilizador y funcional. Preventivo de articulaciones como tobillos o rodillas empleando ejercicios de propiocepción y equilibrio.

- **Visión semanal:** Microciclo de choque provocando grandes cargas a los futbolistas mediante la realización de dos sesiones de FEI. El objetivo es aumentar considerablemente las cargas antes del parón después de una semana de restablecimiento.
- **Valoraciones:**
- **Fuerza:** 1ª sesión de trabajo de la cadena de extensión (de forma interválica o mediante repeticiones según resultados de RSA, con recuperaciones incompletas para mejorar dichos resultados). 2ª sesión de FEI.
- **Resistencia:** Aeróbica Media y Alta Intensidad. Trabajo para pulir los déficits a la hora de recuperar esfuerzos intensos (por ejemplo rondos). Incluir trabajo de Resistencia Específica (partido con 72 horas de antelación a la competición).
- **Coordinación:** Trabajo de SAQ para mejorar patrones de movimiento individual acompañado de trabajo táctico grupal de coordinación. (defensas, medios, delanteros).
- **ADM:** Trabajo de recuperación de las restricciones TMG, aliviar sobrecargas. Añadir sesión de normalización de grupos musculares.
- **Otros:** Trabajo de CORE estabilizador y funcional. Preventivo de articulaciones como tobillos o rodillas empleando ejercicios de propiocepción y equilibrio.

- **Visión semanal:** Este microciclo será de corriente o ajuste con el objetivo de seguir aumentando las cargas antes del parón navideño después del microciclo de choque, introduciendo una sesión de FEI.
- **Valoraciones:** Test RSA para averiguar de dónde procede el déficit de aquellos jugadores que no alcanzaron los valores establecidos en el test IFT(30-15).
- **Fuerza:** Sesión de Fuerza Específica Intermitente. Añadir trabajo complementario-compensatorio).
- **Resistencia:** Aeróbica Media y Alta Intensidad. Incluir trabajo de Resistencia Específica (partido con 72 horas de antelación a la competición).
- **Coordinación:** Trabajo de SAQ para mejorar patrones de movimiento individual acompañado de trabajo táctico grupal de coordinación. (defensas, medios, delanteros).
- **ADM:** Trabajo de recuperación de las restricciones TMG, aliviar sobrecargas. Añadir sesión de normalización de grupos musculares.
- **Otros:** Trabajo de CORE estabilizador y funcional. Preventivo de articulaciones como tobillos o rodillas empleando ejercicios de propiocepción y equilibrio.

- **Valoraciones:** Microciclo de choque provocando grandes cargas a los futbolistas mediante la realización de dos sesiones de FEI. El objetivo es completar el ciclo de aumentos de carga antes de que los jugadores se marchen de vacaciones (1 semana) por Navidad.
- **Valoraciones:**
- **Fuerza:** 1ª sesión: Trabajo preventivo (optimizador) excéntrico de Recto Femoral, Bíceps Femoral y Adductores. 2ª sesión de FEI.
- **Resistencia:** Aeróbica Media y Alta Intensidad. Trabajo para pulir los déficits a la hora de recuperar esfuerzos intensos (por ejemplo rondos). Incluir trabajo de Resistencia Específica (partido con 72 horas de antelación a la competición).
- **Coordinación:** Trabajo de SAQ para mejorar patrones de movimiento individual acompañado de trabajo táctico grupal de coordinación. (defensas, medios, delanteros).
- **ADM:** Trabajo de recuperación de las restricciones TMG, aliviar sobrecargas. Añadir sesión de normalización de grupos musculares.
- **Otros:** Trabajo de CORE estabilizador y funcional. Preventivo de articulaciones como tobillos o rodillas empleando ejercicios de propiocepción y equilibrio.

MESOCICLO IX: *Fuerza Dinámica Máxima*

VIGESIMO QUINTO MICROCICLO: CHOQUE 26/12/16-01/01/17

•**Visión semanal:** Esta es una semana de descanso por navidad para que los jugadores puedan disfrutar de sus familia, pero llevaremos a cabo dos sesiones, por lo que haremos una sesión de choque para aprovechar que no hay partido.

•**Valoraciones:** TMG completa Test funcionales de cadenas extensoras y flexoras buscando posibles déficits unilaterales (con carácter preventivo incidencia en excéntrico).

•**Fuerza:** Realizaremos un trabajo de fuerza dinámica máxima y al menos una sesión de velocidad máxima.

•**Resistencia:** Trabajar la resistencia a media-alta intensidad (al ser posible un partido, ya que en esa semana no hay partido).

•**Coordinación:** patrones de movimiento individual (SAQ amplitud-frecuencia). Trabajar la coordinación táctica a nivel grupal según la posición en el campo (defensas, medios y delanteros).

•**ADM:** trabajar restricciones TMG y aliviar sobrecargas.

•**Otros:** trabajo de propiocepción y equilibrio del tobillo y la rodilla. Trabajo CORE estabilizador y funcional.

VIGESIMO SEXTO MICROCICLO: RESTABLECIMIENTO

2/01/17-8/01/17

·**Visión general semanal:** semana de doble partido en la cual realizaremos una sesión de restablecimiento, para reacondicionar el cuerpo tras una sesión de choque.

·**Valoraciones:** test burcheit (ift 30-15)

·**Fuerza:** Trabajo de fuerza compensatoria-complementaria y al menos una sesión de fuerza con grandes cargas.

·**Resistencia:** Trabajar la resistencia a media intensidad. Compensar el trabajo de los jugadores que no han tenido minutos en el partido de copa del rey.

·**Coordinación:** patrones de movimiento individual (SAQ amplitud-frecuencia). Trabajar la coordinación táctica a nivel grupal según la posición en el campo (defensas, medios y delanteros).

·**ADM:** trabajar restricciones TMG y aliviar sobrecargas.

·**Otros:** Trabajo CORE estabilizador y funcional. Trabajo de propiocepción y equilibrio del tobillo y la rodilla.

•**Visión general semanal:** semana de doble partido con copa del rey, en la cual llevaremos a cabo una sesión corriente para que los jugadores no lleguen excesivamente cansados a la siguiente semana.

•**Valoraciones:** test funcional

•**Fuerza:** fuerza dinámica máxima en la cadena extensora con sobrecarga externa (recuperaciones cortas entre esfuerzos de alta intensidad), se debe incluir una sesión de trabajo complementario-compensatorio).

•**Resistencia:** Trabajar la resistencia a baja-media intensidad. Trabajo específico para aquellos jugadores con bajos valores de VAM.

•**Coordinación:** patrones de movimiento individual (SAQ amplitud-frecuencia). Trabajar la coordinación táctica a nivel grupal según la posición en el campo (defensas, medios y delanteros).

•**ADM:** trabajar restricciones TMG y aliviar sobrecargas.

•**Otros:** Trabajo CORE estabilizador y funcional. Trabajo de propiocepción y equilibrio del tobillo y la rodilla.

MESOCICLO X: *Fuerza Específica Secuencial*

VIGESIMO OCTAVO MICROCICLO: CHOQUE / CORRIENTE 16/01/17-22/01/17

·**Visión general semanal:** semana con doble partido donde llevaremos a cabo una sesión de choque para los jugadores que jueguen a la siguiente semana partido contra rival directo, y sesión corriente para suplentes que se dosificaran para el resto de las semanas.

·**Valoraciones:**

·**Fuerza:** Trabajo complementario-compensatorio. Sesiones individuales para trabajo de déficit unilateral (DU).

·**Resistencia:** Trabajar la resistencia a media-alta intensidad con estímulos intensos y de corta duración para no enlentecer al futbolista ya que el trabajo de fuerza sobrecarga mucho.

·**Coordinación:** patrones de movimiento individual (SAQ amplitud-frecuencia). Trabajar la coordinación táctica a nivel grupal según la posición en el campo (defensas, medios y delanteros).

·**ADM:** trabajar restricciones TMG y aliviar sobrecargas, normalizar cadenas cinéticas extensoras, flexoras, de cierre y apertura.

·**Otros:** Trabajo CORE estabilizador y funcional. Trabajo de propiocepción y equilibrio del tobillo y la rodilla.

VIGESIMO NOVENO MICROCILO: RESTABLECIMIENTO 23/01/17-29/01/17

·**Visión general semanal:** semana de doble partido de copa del rey y partido contra un rival directo, por lo que la semana previa se realizó semana de choque para que los jugadores llegaran en óptimas sensaciones a estos partidos, a lo largo de esta semana que llevará a cabo sesiones de restablecimiento, con las que intentamos llevar a cabo una recuperación.

·**Valoraciones:** Test IFT 30-15

·**Fuerza:** Debemos incluir trabajo complementario-compensatorio. Sesiones individuales para trabajo DU.

·**Resistencia:** Trabajar la resistencia a baja intensidad. Trabajo compensatorio para aquellos jugadores con menos minutos. Realizaremos trabajo específicos para jugadores que tengan niveles bajos de VAM.

·**Coordinación:** patrones de movimiento individual (SAQ amplitud-frecuencia). Trabajar la coordinación táctica a nivel grupal según la posición en el campo (defensas, medios y delanteros).

·**ADM:** trabajar restricciones TMG y aliviar sobrecargas.

·**Otros:** Trabajo CORE estabilizador y funcional. Trabajo de propiocepción y equilibrio del tobillo y la rodilla.

•**Visión general semanal:** semana de doble partido previa a partido contra rival directo, por lo que realizara semana corriente, ya que sería muy precipitado meter otra semana de choque con tantos partidos acumulados, y así estar bien para ambos partidos.

•**Valoraciones:** TMG parcial

•**Fuerza:** Trabajo de fuerza específica secuencial. Sesión de trabajo complementario-compensatorio.

•**Resistencia:** Trabajar la resistencia a media-alta intensidad. Compensación del trabajo con jugadores que no juegan uno de los partidos.

•**Coordinación:** patrones de movimiento individual (SAQ amplitud-frecuencia). Trabajar la coordinación táctica a nivel grupal según la posición en el campo (defensas, medios y delanteros).

•**ADM:** trabajar restricciones TMG y aliviar sobrecargas.

•**Otros:** Trabajo CORE estabilizador y funcional. Trabajo de propiocepción y equilibrio del tobillo y la rodilla.

MESOCICLO XIV: *Fuerza Específica Intermitente*

TRIGESIMO PRIMER MICROCILO: RESTABLECIMIENTO 06/02/17-12/02/17

·**Visión general semanal:** semana de doble partido de copa del rey y partido contra un rival directo, aunque la semana pasada no se realizó semana de choque, ya que había una gran cantidad de partido y era innecesaria una semana de choque, ya que podría ser perjudicial para los jugadores.

·**Valoraciones:**

·**Fuerza:** Incluir trabajo de fuerza compensatoria-complementaria.

·**Resistencia:** Trabajar la resistencia a baja-media intensidad. Trabajo compensatorio para aquellos jugadores con menos minutos.

·**Coordinación:** patrones de movimiento individual (SAQ amplitud-frecuencia). Trabajar la coordinación táctica a nivel grupal según la posición en el campo (defensas, medios y delanteros).

·**ADM:** trabajar restricciones TMG y aliviar sobrecargas.

·**Otros:** Trabajo CORE estabilizador y funcional. Trabajo de propiocepción y equilibrio del tobillo y la rodilla.

TRIGESIMO SEGUNDO MICROCILO: CHOQUE

13/02/17-19/02/17

·**Visión general semanal:** Semana de partido importante, en la que realizaremos semana de choque, ya que es semana previa de otro partido importante, y hace varias semanas que no se realiza choque por lo que la esta semana les vendría bien.

·**Valoraciones:**

·**Fuerza:** Una sesión con trabajo de contrastes. Otra sesión de fuerza específica intermitente y trabajo complementario-compensatorio.

·**Resistencia:** Trabajar la resistencia a media-alta intensidad. Sesiones de resistencia específica.

·**Coordinación:** patrones de movimiento individual (SAQ amplitud-frecuencia). Trabajar la coordinación táctica a nivel grupal según la posición en el campo (defensas, medios y delanteros).

·**ADM:** trabajar restricciones TMG y aliviar sobrecargas, normalizar cadenas cinéticas extensoras, flexoras, de cierre y apertura.

·**Otros:** Trabajo CORE estabilizador y funcional.

TRIGESIMO TERCER MICROCICLO: RESTABLECIMIENTO

20/02/17-26/02/17

•**Visión general semanal:** Semana de restablecimiento tras una semana de choque, con un partido importante los jugadores deberían de llegar en máximas condiciones.

•**Valoraciones:**

•**Fuerza:** 1ª sesión trabajo preventivo (optimizador) excéntrico de Recto Femoral, Bíceps Femoral y Adductores. 2ª sesión de trabajo de la cadena de extensión (de forma interválica o mediante repeticiones según resultados de RSA, con recuperaciones incompletas para mejorar dichos resultados). Utilizar medios isonerciales para trabajar el gesto habitual del futbolista (como arrancadas). Añadir trabajo compensatorio-compensatorio solicitando velocidad máxima en alguna de las sesiones.

•**Resistencia:** Trabajar la resistencia a baja-media intensidad. Trabajo compensatorio para aquellos jugadores que no han jugado.

•**Coordinación:** patrones de movimiento individual (SAQ amplitud-frecuencia). Trabajar la coordinación táctica a nivel grupal según la posición en el campo (defensas, medios y delanteros).

•**ADM:** trabajar restricciones TMG y aliviar sobrecargas.

•**Otros:** Trabajo CORE estabilizador y funcional. Trabajo de propiocepción y equilibrio del tobillo y la rodilla.

MESOCICLO XII: *Fuerza Dinámica Máxima*

TRIGESIMO CUARTO MICROCILO: CORRIENTE 27/02/17-05/03/17

•**Visión semanal:** semana de doble partido, en liga nos enfrentamos al Osasuna y en copa al Real Madrid, semana de trabajo corriente en la que queremos llegar en óptimas condiciones a ambas competiciones.

•**Valoraciones:** Test funcionales de cadenas extensoras y flexoras buscando posibles déficits unilaterales (con carácter preventivo incidencia en excéntrico).

•**Fuerza:** en función del esquema de juego que usamos, realizamos un trabajo de fuerza dinámica máxima. Incluir sesión de trabajo complementario-compensatorio. Para el trabajo de déficit unilateral sesiones individuales.

•**Resistencia:** trabajar la resistencia a baja y media intensidad. Trabajo específico para jugadores con valores bajos de VAM y compensar el trabajo de los jugadores que han jugado poco.

•**Coordinación:** patrones de movimiento individual (SAQ amplitud-frecuencia). Trabajar la coordinación táctica a nivel grupal según la posición en el campo (defensas, medios y delanteros).

•**ADM:** trabajar restricciones TMG y aliviar sobrecargas.

•**Otros:** trabajo de propiocepción y equilibrio del tobillo y la rodilla. Trabajo CORE estabilizador y funcional.

TRIGESIMO QUINTO MICROCICLO: RESTABLECIMIENTO 06/03/17-12/03/17

•**Visión semanal:** semana de partido clave para nuestro equipo, ya que nos medimos al Español, llevamos a cabo un trabajo a restablecimiento para llegar óptimos a dicho partido y alcanzar nuestro objetivo con éxito.

•**Valoraciones:** TMG parcial.

•**Fuerza:** Fuerza Dinámica Máxima cadena extensora con sobrecarga externa (RPA), sin recuperación completa entre series intentando buscar recuperaciones cortas entre esfuerzos de alta intensidad. Debemos incluir sesión de trabajo complementario-compensatorio. Solicitar velocidad máxima en la + sesión de fuerza.

•**Resistencia:** Trabajar resistencia a media y alta intensidad. Compensar el trabajo de los jugadores que juegan poco. Trabajar la resistencia específica y realizar un partidillo 72 horas antes de la competición.

•**Coordinación:** patrones de movimiento individual (SAQ amplitud-frecuencia). Trabajar la coordinación táctica a nivel grupal según la posición en el campo (defensas, medios y delanteros).

•**ADM:** trabajar restricciones TMG y aliviar sobrecargas.

•**Otros:** trabajo de propiocepción y equilibrio del tobillo y la rodilla. Trabajo CORE estabilizador y funcional.

TRIGESIMO SEXTO MICROCICLO: CORRIENTE 13/03/17-19/03/17

•**Visión semanal:** jugamos partido liguero contra el Villareal, llevaremos a cabo un trabajo corriente para llegar en óptimas condiciones a este partido, y así no generar mucho cansancio sobre nuestros jugadores para la semana siguiente llevar a cabo un trabajo de alta intensidad.

•**Valoraciones:**

•**Fuerza:** Trabajo de Fuerza Dinámica Máxima de cadenas extensoras (aquellos medios que permitan trabajar el gesto habitual del futbolista, como por ejemplo, las arrancadas), que serán por repeticiones o interválico en función de las necesidades del RSA (recuperaciones incompletas y así aprovechar el trabajo cardiovascularmente para mejorar sus necesidades de RSA). Trabajo complementario-compensatorio. Para llevar a cabo este modelo de trabajo, será necesario solicitar en el futbolista su velocidad máxima.

•**Resistencia:** trabajar resistencia a media y alta intensidad.

•**Coordinación:** patrones de movimiento individual (SAQ amplitud-frecuencia). Trabajar la coordinación táctica a nivel grupal según la posición en el campo (defensas, medios y delanteros).

•**ADM:** trabajar restricciones TMG y aliviar sobrecargas.

•**Otros:** trabajo de propiocepción y equilibrio del tobillo y la rodilla. Trabajo CORE estabilizador y funcional.

MESOCICLO XIII: *Fuerza Específica Secuencial*

TRIGESIMO SEPTIMO MICROCILO: COQUE 20/03/17-26/03/17

•**Visión semanal:** semana en la que no jugamos ningún partido, realizaremos un trabajo de choque con altas cargas para usar esta semana como clave para la mejora del rendimiento y al puesta a punto de todos nuestros jugadores.

•**Valoraciones:**

•**Fuerza:** Llevaremos a cabo dos tipos de sesiones ☑ 1ª Sesión Bloque preventivo (excéntrico fundamentalmente de Recto Femoral, Bíceps Femoral y Adductores). 2ª Sesión basada en Fuerza Específica Secuencial.

•**Resistencia:** trabajamos la resistencia abaja y media intensidad. Compensar el trabajo de los jugadores que juegan poco. Partidillo 72 h antes de competir.

•**Coordinación:** patrones de movimiento individual (SAQ amplitud-frecuencia). Trabajar la coordinación táctica a nivel grupal según la posición en el campo (defensas, medios y delanteros).

•**ADM:** trabajar restricciones TMG y aliviar sobrecargas.

•**Otros:** trabajo de propiocepción y equilibrio del tobillo y la rodilla. Trabajo CORE estabilizador y funcional.

TRIGESIMO OCTAVO MICROCILO: RESTABLECIMIENTO 27/03/17-02/04/17

•**Visión semanal:** semana de partido importante en nuestro club para la consecución de nuestro objetivo, jugamos contra el Celta de Vigo, llevaremos a cabo un trabajo de restablecimiento para llegar en óptimas condiciones a este partido.

•**Valoraciones:** Test burcheit IFT (30-15).

•**Fuerza:** 1ª sesión trabajo preventivo (optimizador) excéntrico de Recto Femoral, Bíceps Femoral y Adductores. 2ª sesión de trabajo de la cadena de extensión (de forma interválica o mediante repeticiones según resultados de RSA, con recuperaciones incompletas para mejorar dichos resultados). Utilizar medios isonerciales para trabajar el gesto habitual del futbolista (como arrancadas). Añadir trabajo compensatorio-compensatorio solicitando velocidad máxima en alguna de las sesiones.

•**Resistencia:** Aeróbica Baja, Media Intensidad. Compensar aumentando las cargas con los jugadores con menos minutos en partidos anteriores. Trabajo específico para jugadores con bajos valores de VAM.

•**Coordinación:** patrones de movimiento individual (SAQ amplitud-frecuencia). Trabajar la coordinación táctica a nivel grupal según la posición en el campo (defensas, medios y delanteros).

•**ADM:** trabajar restricciones TMG y aliviar sobrecargas.

•**Otros:** trabajo de propiocepción y equilibrio del tobillo y la rodilla. Trabajo CORE estabilizador y funcional.

TRIGESIMO NOVENO MICROCICLO: CORRIENTE 03/0/17-09/04/17

•**Visión semanal:** semana importante para nuestra entidad, jugamos doble partido, en copa contra el Éibar y en liga contra el Real Betis Balompié, semana que realizamos un trabajo corriente para no causar un sobreesfuerzo a nuestros jugadores.

•**Valoraciones:** Test RSA para averiguar de dónde procede el déficit de aquellos jugadores que no alcanzaron los valores establecidos en el test IFT (30-15).

•**Fuerza:** Debemos incluir trabajo complementario-compensatorio. Sesiones individuales para trabajo DU.

•**Resistencia:** trabajamos la resistencia a media y alta intensidad. Trabajo específico para valores medios de VAM.

•**Coordinación:** patrones de movimiento individual (SAQ amplitud-frecuencia). Trabajar la coordinación táctica a nivel grupal según la posición en el campo (defensas, medios y delanteros).

•**ADM:** trabajar restricciones TMG y aliviar sobrecargas.

•**Otros:** trabajo de propiocepción y equilibrio del tobillo y la rodilla. Trabajo CORE estabilizador y funcional.

MESOCICLO XIV: *Fuerza Específica Intermitente*

CUADRAGESIMO MICROCICLO: RESTABLECIMIENTO 10/04/17-16/04/17

•**Visión semanal:** semana de partido clave dentro de nuestro objetivo, jugamos contra el Athletic Club de Bilbao, realizaremos un trabajo de restablecimiento para llegar en óptimas condiciones a este partido y con vistas al trabajo de la semana que viene de choque preparatorio para el resto del mes.

•**Valoraciones:** TMG completa.

•**Fuerza:** 1ª sesión trabajo preventivo (optimizador) excéntrico de Recto Femoral, Bíceps Femoral y Adductores. 2ª sesión de trabajo de la cadena de extensión (de forma interválica o mediante repeticiones según resultados de RSA, con recuperaciones incompletas para mejorar dichos resultados). Utilizar medios isonerciales para trabajar el gesto habitual del futbolista (como arrancadas). Añadir trabajo compensatorio-compensatorio solicitando velocidad máxima en alguna de las sesiones.

•**Resistencia:** trabajar la resistencia a media y alta intensidad. Compensar el trabajo de los jugadores que juegan poco.

•**Coordinación:** patrones de movimiento individual (SAQ amplitud-frecuencia). Trabajar la coordinación táctica a nivel grupal según la posición en el campo (defensas, medios y delanteros).

•**ADM:** trabajar restricciones TMG y aliviar sobrecargas.

•**Otros:** trabajo de propiocepción y equilibrio del tobillo y la rodilla. Trabajo CORE estabilizador y funcional.

CUADRAGESIMO PRIMER MICROCILO: CHOQUE

17/04/17-23/04/17

•**Visión semanal:** semana de partido liguero contra el Alavés, relazaremos un trabajo de choque previo a la semana que viene que tenemos doble partido, copa y liga, para llegar con buenas expectativas para afrontar la semana con fuerza.

•**Valoraciones:** test funcionales de cadenas extensoras y flexoras buscando posibles déficit unilaterales con carácter preventivo.

•**Fuerza:** 1ª sesión: Trabajo preventivo (optimizador) excéntrico de Recto Femoral, Bíceps Femoral y Adductores. 2ª sesión de FEI.

•**Resistencia:** trabajamos resistencia a maja y media intensidad. Partido 72 horas antes de competir.

•**Coordinación:** patrones de movimiento individual (SAQ amplitud-frecuencia). Trabajar la coordinación táctica a nivel grupal según la posición en el campo (defensas, medios y delanteros).

•**ADM:** trabajar restricciones TMG y aliviar sobrecargas. Sesión de normalización de cadenas cinéticas de extensión, flexión, cierre y apertura.

•**Otros:** trabajo de propiocepción y equilibrio del tobillo y la rodilla. Trabajo CORE estabilizador y funcional.

CUADRAGESIMO SEGUNDO MICROCICLO: RESTABLECIMIENTO 24/04/17-
30/04/17

•**Visión semanal:** semana de doble partido, en liga jugamos contra el Atlético de Madrid y en copa contra el Leganés, última semana de la temporada con doble partido semanal, realizaremos un trabajo de restablecimiento para llegar descansados a la recta final de la temporada.

•**Valoraciones:** TMG (recto femoral, adductores y bíceps femoral)

•**Fuerza:** Debemos incluir trabajo complementario-compensatorio. Sesiones individuales para trabajo DU.

•**Resistencia:** trabajamos la resistencia abaja y media intensidad. Compensar el trabajo de los jugadores que juegan poco. Trabajo específico para jugadores con valores bajos de VAM.

•**Coordinación:** patrones de movimiento individual (SAQ amplitud-frecuencia). Trabajar la coordinación táctica a nivel grupal según la posición en el campo (defensas, medios y delanteros).

•**ADM:** trabajar restricciones TMG y aliviar sobrecargas.

•**Otros:** trabajo de propiocepción y equilibrio del tobillo y la rodilla. Trabajo CORE estabilizador y funcional.

MESOCICLO XV: *Fuerza Dinámica Máxima*

CUADRAGESIMO TERCER MICROCICLO: CORRIENTE

1/05/17-7/05/17

•**Visión semanal:** esta semana jugamos contra el Sporting, trabajamos sesión corriente, previa a la semana que viene la cual jugamos contra el FC Barcelona y no queremos llegar cansados a dicho partido.

•**Valoraciones:** Test funcionales de cadenas extensoras y flexoras buscando posibles déficits unilaterales (con carácter preventivo incidencia en excéntrico).

•**Fuerza:** Trabajo de la cadena de extensión (de forma interválica o mediante repeticiones según resultados de RSA, con recuperaciones incompletas para mejorar dichos resultados). Utilizar medios isonerciales para trabajar el gesto habitual del futbolista (como arrancadas). Añadir trabajo complementario-compensatorio solicitando velocidad máxima en alguna de las sesiones.

•**Resistencia:** anaeróbica aláctica. Trabajar resistencia aeróbica a media y alta intensidad. Compensar el trabajo de los jugadores que juegan poco. Trabajo específico de jugadores con valores de mala recuperación en RSA.

•**Coordinación:** patrones de movimiento individual (SAQ amplitud-frecuencia). Trabajar la coordinación táctica a nivel grupal según la posición en el campo (defensas, medios y delanteros).

•**ADM:** trabajar restricciones TMG y aliviar sobrecargas

•**Otros:** trabajo de propiocepción y equilibrio del tobillo y la rodilla. Trabajo CORE estabilizador y funcional.

CUADRAGESIMO CUARTO MICROCICLO: CHOQUE 08/05/17-14/05/17

•**Visión semanal:** semana de trabajo de choque con vistas a las semanas finales de la temporada para acabar fuertes, esta jornada jugamos liga contra el FC Barcelona.

•**Valoraciones:**

•**Fuerza:** 1ª Sesión de trabajo de Fuerza Dinámica Máxima de cadena extensora (medios isoinerciales, es decir, aquellos que permitan trabajar el gesto habitual del futbolista, por ejemplo arrancadas), que serán por repeticiones o interválico en función de las necesidades del RSA (recuperaciones incompletas y así aprovechar el trabajo cardiovascularmente para mejorar sus necesidades de RSA); la 2ª Sesión será de la misma intensidad, pero menor volumen. Trabajo complementario- compensatorio. Será necesario solicitar al futbolista su velocidad máxima en, al menos, una de las sesiones.

•**Resistencia:** trabajamos la resistencia abaja y media intensidad. Compensar el trabajo de los jugadores que juegan poco. Partidillo 72 h antes de competir.

•**Coordinación:** patrones de movimiento individual (SAQ amplitud-frecuencia). Trabajar la coordinación táctica a nivel grupal según la posición en el campo (defensas, medios y delanteros).

•**ADM:** trabajar restricciones TMG y aliviar sobrecargas.

•**Otros:** trabajo de propiocepción y equilibrio del tobillo y la rodilla. Trabajo CORE estabilizador y funcional.

MESOCICLO XV: *Fuerza Específica Secuencial*

CUADRAGESIMO QUINTO MICROCILO: RESTABLECIMIENTO 15/05/17-21/05/17

•**Visión semanal:** semana de partido de liga que jugamos contra el Deportivo de La Coruña, realizaremos un trabajo de restablecimiento, con vistas al partido de la final de la copa del rey.

•**Valoraciones:**

•**Fuerza:** Debemos incluir trabajo complementario-compensatorio. Sesiones individuales para trabajo DU.

•**Resistencia:** trabajamos la resistencia a medida y alta intensidad. Compensar el trabajo a jugadores que jueguen poco.

•**Coordinación:** trabajar la coordinación táctica a nivel grupal según posición en el campo (defensas, medios y delanteros). Patrones de movimiento individual (SAQ amplitud y frecuencia).

• **ADM:** trabajar restricciones TMG, aliviar sobrecargas.

•**Otros:** trabajo de propiocepción y equilibrio del tobillo y la rodilla. Trabajo CORE estabilizador y funcional.

CUADRAGESIMO SEXTO MICROCICLO: CORRIENTE 22/05/17-28/05/17

• **Visión semana:** última semana de la temporada, en la cual se juega la final de la copa del rey realizaremos un trabajo corriente, preparatorio en el caso de que la jugásemos.

• **Valoraciones:**

• **Fuerza:** Sesión de fuerza específica secuencial a través de un trabajo por estaciones en base a nuestro sistema de juego. Sesiones individuales para trabajo DU.

• **Resistencia:** trabajamos la resistencia a medida y alta intensidad. Compensar el trabajo a jugadores que jueguen poco.

• **Coordinación:** trabajar la coordinación táctica a nivel grupal según posición en el campo (defensas, medios y delanteros). Patrones de movimiento individual (SAQ amplitud y frecuencia).

• **ADM:** trabajar restricciones TMG, aliviar sobrecargas.

• **Otros:** trabajo de propiocepción y equilibrio del tobillo y la rodilla. Trabajo CORE estabilizador y funcional.

COMO TRABAJAR LAS FUERZAS DURANTE LA SEMANA DEPENDIENDO DE ESTA:

SEMANA NORMAL:

- **CORRIENTE:**

TRABAJO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Valoraciones		D E S C A N S O					P A R T I D O
Fuerza	Complementaria -		FDM				
Resistencia	AEBI AEAI*		AEAI	Resistencia específico	AEMI Anaeróbico o Aláctico	AEBI	
Coordinación			Grupal			Patrones de movimiento	
ADM	Aliviar sobrecarg		Aliviar sobrecarg	Aliviar sobrecarg		Aliviar sobrecarg	
Otros			Prevención articular	CORE	Prevención articular y CORE	Velocidad de reacción y	

- **CHOQUE:**

TRABAJO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Valoraciones							P A R T I D O
Fuerza	1ª Sesión		2ª Sesión FDM	Complementaria -			
Resistencia	AEAI	Anaeróbico o Aláctico	AEAI	Resistencia específico	AEMI Anaeróbico o Aláctico	AEBI	
Coordinación	Grupal		Grupal			Patrones de movimiento	
ADM	Restricciones TMG	Aliviar sobrecarg	Aliviar sobrecarg	Normalización	Aliviar sobrecarg	Aliviar sobrecarg	
Otros	Prevención articular y CORE		Prevención articular		Prevención articular y CORE		

- **RESTABLECIMIENTO:**

TRABAJO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Valoraciones							P A R T I D O
Fuerza			Complementaria -				
Resistencia	AEMI	AEAI	Resistencia específica	AEAI	AEMI Anaeróbico o Aláctico	AEBI	
Coordinación				Grupal		Patrones de movimiento	
ADM	Aliviar sobrecargas	Restricciones TMG	Aliviar sobrecarg			Aliviar sobrecarg	
Otros	CORE	Prevención articular	CORE			Velocidad de reacción y	

SEMANA CON DOBLE PARTIDO:

- **CORRIENTE:**

TRABAJO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
Valoraciones			P A R T I D O				P A R T I D O	
Fuerza	Complementaria -			Complementaria -	F.ESP. INT			
Resistencia	AEBI AEAI*	AEBI		AEBI AEAI*	AEAI	AEBI		
Coordinación		Patrones de movimiento			Grupal	Patrones de movimiento		
ADM	Aliviar sobrecarg			Aliviar sobrecarg		Aliviar sobrecarg		
Otros	CORE			Prevención	CORE			

- **RESTABLECIMIENTO:**

TRABAJO	LUNES	MARTES	X	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Valoraciones	TMG Parcial*		P A R T I D O C O P A				P A R T I D O
Fuerza	Complementaria-Compensatoria			Complementaria-Compensatoria	DU*		
Resistencia	AEBI AEAI (jug*)	AEMI Específico VAM*		AEBI AEAI (jug*)	AEMI	AEBI	
Coordinación		Patrones de movimient			Grupal	Patrones de movimient	
ADM	Aliviar sobrecargas			Aliviar sobrecarg	Restricciones TMG	Aliviar sobrecarg	
Otros	CORE	Prevención articular			Prevención articular y CORE		

SEMANA SIN PARTIDO:

- **CHOQUE:**

TRABAJO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Valoraciones		D E S C A N S O					D E S C A N S O
Fuerza	Complementaria -		1ª Sesión FDM		2ª Sesión		
Resistencia	AEBI AEAI (jug*)		AEAI	Resistencia específico	AEMI Anaeróbico Aláctico	AEBI	
Coordinación			Grupal		Grupal		
ADM	Normalización Aliviar sobrecargas		Aliviar sobrecargas	Aliviar sobrecargas	Aliviar sobrecargas	Aliviar sobrecargas	
Otros			Prevención articular	CORE	Prevención articular y CORE	Velocidad de reacción y ejecución	