

## PREPARACIÓN FÍSICA

### Fartlek polaco adaptado al fútbol

#### Desarrollo del ejercicio

La propuesta de tarea de preparación física se compone de un entrenamiento fraccionado basado en el atletismo. Consta de 4 fases, de las que predominan la fase de velocidad y la fase de ritmo.

#### Objetivos:

Mejora de la resistencia aeróbica y anaeróbica

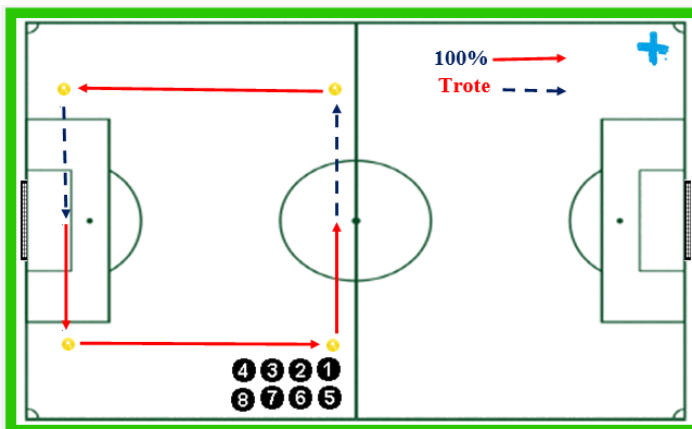
#### 5 SERIES

Cada serie se compone de 3 vueltas al espacio delimitado entre conos (600 metros). Cada vuelta completa son 200 metros. La distancia entre cono y cono es de 50 metros.

#### Fase 1. Calentamiento

Durante 10 minutos aproximadamente realizaremos: Trote ligero, estiramiento estático y dinámico, activaciones y carreras progresivas (parecidas a las que vamos a desarrollar aunque de menor distancia).

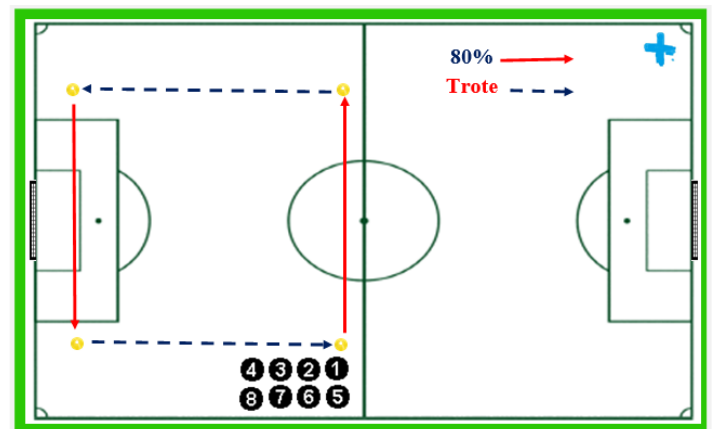
#### Fase 2. Velocidad



Realizamos carreras con diferentes cambios de ritmo, alternados con velocidad máxima y recuperación dinámica.

- 25 metros en sprint (100 %)
- 25 metros trote (recuperación)
- 50 metros en sprint (100 %)
- 25 metros trote (recuperación)
- 75 metros en sprint (100 %)

#### Fase 3. Ritmo



Realizamos carreras con diferentes cambios de ritmo, alternados con carrera de intensidad al 80 % y recuperación dinámica.

- 25 metros en sprint (100 %)
- 25 metros trote (recuperación)
- 50 metros en sprint (100 %)
- 25 metros trote (recuperación)
- 75 metros en sprint (100 %)

#### Fase 4. Vuelta a la calma