

Planificación del Día de Entrenamiento

Objetivo del Día: Mejora de la resistencia aeróbica, técnica individual y táctica de equipo.

Hora: 8:00 AM - 8:30 AM

Sesión: Calentamiento y Movilidad

- **Duración:** 30 minutos
- **Actividades:**
 - Carrera suave (10 minutos)
 - Ejercicios de movilidad articular (5 minutos)
 - Estiramientos dinámicos (5 minutos)
 - Ejercicios de activación muscular específicos del fútbol (10 minutos)

Hora: 8:30 AM - 9:30 AM

Sesión: Resistencia Aeróbica

- **Duración:** 60 minutos
- **Actividades:**
 - Intervalos de carrera:
 - 4 minutos a ritmo moderado/alto
 - 2 minutos de trote ligero
 - Repetir 6 veces
 - Enfriamiento con trote suave y estiramientos ligeros (10 minutos)

Hora: 9:30 AM - 10:00 AM

Sesión: Descanso Activo

- **Duración:** 30 minutos
- **Actividades:**
 - Hidratación y consumo de una pequeña merienda (fruta, yogurt, barrita energética)
 - Ejercicios ligeros de movilidad y estiramientos para mantener la musculatura activa

Hora: 10:00 AM - 11:00 AM

Sesión: Técnica Individual

- **Duración:** 60 minutos
- **Actividades:**
 - Conducción del balón en diferentes patrones y velocidades (10 minutos)
 - Pases cortos y largos en pareja (15 minutos)
 - Dribbling y control en espacios reducidos (15 minutos)
 - Tiros a portería desde diferentes ángulos y distancias (20 minutos)

Hora: 11:00 AM - 12:00 PM

Sesión: Táctica de Equipo

- **Duración:** 60 minutos
- **Actividades:**
 - Revisión de estrategias y jugadas en pizarrón (10 minutos)
 - Ejercicios de posesión y presión en espacio reducido (20 minutos)

- Practicar jugadas ensayadas y movimientos tácticos específicos del equipo (30 minutos)

Hora: 12:00 PM - 12:15 PM

Sesión: Enfriamiento y Recuperación

- **Duración:** 15 minutos
- **Actividades:**
 - Trote suave alrededor del campo (5 minutos)
 - Estiramientos estáticos de todo el cuerpo (10 minutos)

Hora: 12:15 PM - 12:30 PM

Sesión: Feedback y Reflexión

- **Duración:** 15 minutos
- **Actividades:**
 - Reunión breve con el entrenador para discutir el entrenamiento del día
 - Reflexión personal sobre el rendimiento y áreas a mejorar
 - Registro de la sesión en el diario de entrenamiento

Hora: 1:00 PM - 1:30 PM

Sesión: Recuperación Activa (opcional, después del almuerzo)

- **Duración:** 30 minutos
- **Actividades:**
 - Baño de contraste (agua fría y caliente) para mejorar la circulación
 - Masaje de recuperación para reducir la tensión muscular

Detalles Adicionales

- **Nutrición:**
 - **Desayuno Previo al Entrenamiento:** Carbohidratos complejos (avena, frutas), proteínas (huevos, yogurt), y líquidos.
 - **Hidratación:** Agua y bebidas isotónicas durante todo el entrenamiento.
 - **Merienda Post-Entrenamiento:** Batido de proteínas, frutas, frutos secos.
- **Psicología Deportiva:**
 - Visualización de jugadas y éxitos antes de las sesiones de técnica y táctica.
 - Uso de autoconversación positiva para mantener la motivación y la concentración.

Conclusión

Este plan de entrenamiento diario combina el trabajo físico con el desarrollo técnico y táctico, y asegura que haya tiempo para la recuperación y la reflexión. Ajusta las actividades según las necesidades específicas del atleta y las fases de la periodización para optimizar el rendimiento a lo largo del año.