



Programa de entrenamiento de resistencia – Noviembre 2021

El objetivo de este documento, es proponer el entrenamiento de resistencia para el mes de noviembre.

Con el propósito de individualizar el entrenamiento lo máximo posible, es necesario conocer el estado en el que se encuentra cada árbitro.

Para ello, se debe realizar el “Test de los 5 minutos”, antes de comenzar con el entrenamiento.

Esta prueba ya ha sido explicada en documentos anteriores publicados en el Club del Árbitro y consiste en recorrer la mayor distancia posible en 5 minutos. Para ello se puede usar cualquier aplicación de las que disponemos hoy en día en los relojes digitales o teléfonos móviles.

El uso de este test ha mostrado ser válido para conocer la velocidad de consumo de oxígeno máximo, que es una de las formas más precisas y adecuadas para programar el entrenamiento de resistencia.

Para conocer la velocidad y distancias del entrenamiento que se propone, cuando se conozca la distancia recorrida en kilómetros, bastará con incorporar este dato en una hoja de cálculo en la que está el entrenamiento propuesto para el mes de febrero. Dicho formulario propondrá automáticamente los ritmos de carrera cuando el tipo de entrenamiento sea carrera continua y dará los metros a recorrer en aquellos entrenamientos en los que se hagan series.

La hoja de entrenamiento del mes de noviembre se puede descargar en el siguiente [ENLACE](#).

Explicación de los tipos de entrenamiento propuestos:

- **Carrera continua:** no es más que una carrera al ritmo que se marca en función del test de 5 minutos, sin descanso.

- **Series:** el trabajo de series consiste en recorrer la distancia que se marca en función del test de 5 minutos durante el tiempo que se especifica y dejando un descanso entre cada repetición.

Ejemplo de entrenamiento explicado: 3x[7 minutos (20 segundos a 80%vIFT y 20 segundos de descanso) // Descanso entre serie 3 minutos]. Este entrenamiento consiste en la realización de 3 bloques haciendo lo siguiente: 7 minutos en los cuales corro durante 20 segundos y descanso otros 20, la distancia que tengo que recorrer es la que especifica la hoja en función al test de los 5 minutos. Entre cada bloque de 7 minutos realizo un descanso de 3 minutos andando para recuperar.

Explicación de los tipos de entrenamiento propuestos:

- **Fartlek:** en este trabajo es un método continuo de entrenamiento en el que se va cambiando la intensidad a la que corremos. Podemos modificar de diferentes formas la intensidad, aunque esta propuesta lo haremos cambiando la velocidad de carrera. **Ejemplo del entrenamiento explicado:** 6x[2:30 a 80%vVO₂max (RPE = 8/10) y 1:30 a 60%vVO₂max (RPE = 6/10)]. Este entrenamiento consiste en la realización de 6 bloques en los que corremos a ritmo rápido durante 2 minutos y medio (según esté marcado en la hoja de entrenamiento individual de cada árbitro) y 1 minuto y medio al ritmo marcado como de recuperación en la hoja de entrenamiento.

Antes de la realización de cualquiera de los entrenamientos que se proponen se debe realizar un calentamiento que me permita estar en buenas condiciones para su ejecución. En el club del árbitro hay una propuesta que puede servir como guía.

TRABAJO DE RESISTENCIA MES DE NOVIEMBRE 2021 - FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONCESTO

El entrenamiento cuenta con 2 sesiones semanales que pretenden mejorar la resistencia de los árbitros.

Esta hoja trata de individualizar el entrenamiento a vuestros ritmos dentro de las posibilidades que tenemos.

Para ello, se proponen 2 métodos para que la velocidad de carrera se ajuste a las características individuales de cada árbitro

La primera, incorporando la distancia recorrida en kilómetros en un test de 5 minutos (en la casilla azul) tratando de recorrer la máxima distancia posible

En función a la distancia incluida la hoja calcula automáticamente el ritmo de carrera o la distancia que ay que recorrer en las series que se proponen.

La segunda, a través de la percepción subjetiva del esfuerzo (RPE) que aparece en cada sesión de carrera continua, con una escala donde 1 es un esfuerzo muy suave y 10 un esfuerzo máximo.

Una vez se haya introducido la distancia recorrida la hoja está diseñada para que el entrenamiento se pueda guardar en PDF para facilitar su visión

Distancia recorrida en el test de 5 minutos en kilómetros					1,15			
SEMANAS	SESIONES	MODALIDAD	DURACIÓN	ENTRENAMIENTO	Ritmo / distancia		Ritmo recuperación	
Semana 1	Sesión 1	Continua	30 minutos	75%vVO2max (RPE = 7,5/10)	5	48	Nada	
	Sesión 2	Fartlek	30 minutos	6x[1:30 a 85%vVO2max (RPE = 8,5/10) y 1:30 a 60%vVO2max (RPE = 6/10)]	5	7	6	41
Semana 2	Sesión 3	Series	30 minutos	3x[5 minutos (45 segundos a 80%vIFT y 15 segundos de descanso) // Descanso entre serie 3 minutos]	166		Andar	
	Sesión 4	Continua	25 minutos	80%vVO2max (RPE = 8/10)	5	26	Nada	
Semana 3	Sesión 5	Continua	45 minutos	65%vVO2max (RPE = 6,5/10)	6	41	Nada	
	Sesión 6	Series	24 minutos	4x[3 minutos (40 segundos a 85%vIFT y 20 segundos de descanso) // Descanso entre serie 3 minutos]	156		Andar	
Semana 4	Sesión 7	Continua	30 minutos	75%vVO2max (RPE = 7,5/10)	5	48	Nada	
	Sesión 8	Series	24 minutos	3x[6 minutos (30 segundos a 80%vIFT y 15 segundos de descanso) // Descanso entre serie 3 minutos]	110		Andar	

Escuela Nacional de Árbitros - Área de Preparación Física – Alberto Sánchez Sixto: asansix@hotmail.com