

# **Rutina Semanal de Entrenamiento en Casa (Futbolista)**

## **Lunes Tecnica + Core**

- 10 movilidad + entrada en calor (saltos, movilidad articular, skipping, jumping jacks)
- 15 dominio de pelota: pie derecho, pie izquierdo, muslos, combinados, toques con objetivo
- 3 bloques de core: planchas, crunch, bicicleta abdominal, plancha lateral
- 10 estiramientos + respiracion consciente

## **Martes Fuerza + Coordinacion**

- Entrada en calor 10
- Circuito 1 (Piernas): sentadillas, zancadas, saltos, isometrico
- Circuito 2 (Coordinacion): zigzag, skipping, saltos con un pie, tobillos
- Circuito 3 (Tren superior): flexiones, planchas con toques, remo en mesa, superman

## **Miercoles Tecnica + Visualizacion**

- 15 tecnica: pared, control orientado, dominio con direccion
- 15 coordinacion + reaccion: cambio de direccion, pies rapidos, reaccion con estimulo
- 10 visualizacion mental de jugadas destacadas

## **Jueves Fuerza especifica + Tecnica**

- Ejercicios de potencia: saltos, flexiones con palmada, zancadas con salto, sprint corto
- Tecnica: pase en un toque, zigzag con obstaculos, finalizacion imaginaria

## **Viernes Regenerativo + Control mental**

- Caminata o bici suave 30
- Estiramientos profundos (piernas, cadera, espalda)
- Respiracion consciente (4-7-8)
- Reflexion mental: que mejore esta semana?

## **Sabado Partido**

- Buena preparacion fisica y mental
- Entrar como si fuera una prueba de AFA
- Jugar con confianza y determinacion

## **Domingo Descanso activo**

- Caminata suave o trote opcional
- Mirar futbol analizando tu posicion
- Disfrutar el dia sin exigencia fisica fuerte