

# PROGRAMA DE CONDICIÓN



# BEISBÓL



*El programa de acondicionamiento se realizara 1 vez por semana, de sentirlo necesario puedes hacerlos dos veces por semana descansando un mínimo de 48 horas entre sesión.*



*Antes de iniciar el programa de acondicionamiento, realizar el calentamiento de velocidad y los ejercicios de tecnica.*

**1**

## **BARDAS:**

Correr de lado a lado lo largo de porla franja de advertencia pegado a la barda.

**2**

## **SPRINTS:**

Realizar a máxima velocidad.

**3**

## **5-10-5:**

Medir 0 -5 - 10 yds . empezar en la yarda 5. Correr a yds 10 regresar a yarda 0 y regresar a pasar inicio. Todo a máxima velocidad.

**4**

## **SHUTTLE:**

Correr la distancia indicada ida y vuelta a máxima velocidad.

<b>ETAPA 1</b> Base Aeróbica	<b>SEMANA 1</b> Sprint 25 yds x 6 reps Descanso de 60-90 seg entre reps	<b>BARDAS</b> <b>10 MINUTOS</b>
	<b>SEMANA 2</b> Sprint 30 yds x 6 reps Descanso de 60-75 seg entre reps	<b>BARDAS</b> <b>12 MINUTOS</b>
<b>ETAPA 2</b> Fuerza Anearóbica	<b>SEMANA 3</b> Sprint 30 yds x 6 reps Descanso de 90 seg	<b>SPRINT 60 YDS x6 REPS</b> <b>DESCANSO 120 SEG</b>
	<b>SEMANA 4</b> Sprint 40 yds x 6 reps Descanso de 90 seg Sprint 60 yds x 6 reps Descanso de 90 seg	<b>SPRINT 100 YDS x4 REPS</b> <b>DESCANSO 120 SEG</b>

**BEISBÓL // MENTALIDAD IMPACT**

	<b>SEMANA 5</b> Sprint 30 yds x6 reps Descanso de 90 seg Sprint 80 yds x5 reps Descanso de 90 seg	<b>5-10-5 YDS x4 REPS</b> <b>DESCANSO DE 90 SEG</b>
	<b>SEMANA 6</b> Sprint 30 yds x6 reps Descanso de 90 seg Sprint 80 yds x5 reps Descanso de 90 seg	<b>SHUTTLE 25 YDS x4 REPS</b> <b>DESCANSO 60 SEG</b>
	<b>SEMANA 7</b> Sprint 30 yds x6 reps descanso 45 seg Sprint 60 yds x4 reps descanso 60 seg Sprint 80 yds x2 reps descanso 90 seg	<b>SHUTTLE 30 YDS x4 REPS</b> <b>DESCANSO 90 SEG</b>
	<b>SEMANA 8</b> Sprint 30 yds x6 reps descanso 45 seg Sprint 60 yds x4 reps descanso 60 seg Sprint 80 yds x2 reps descanso 90 seg	<b>5-10-5 YDS x6 REPS</b> <b>DESCANSO DE 90 SEG</b>
	<b>SEMANA 8</b> Sprint 30 yds x2 reps descanso 45 seg Sprint 60 yds x3 reps descanso 60 seg Sprint 80 yds x 4 reps descanso 90 seg	<b>SHUTTLE 40 YDS x4 REPS</b> <b>DESCANSO 90 SEG</b>
	<b>SEMANA 9</b> Sprint 60 yds x4 descanso 90 seg	<b>5-10-5 x6 REPS</b> <b>DESCANSO 60 SEG</b>
<b>ETAPA 3</b> Fuerza Anearóbica Aláctica	<b>SEMANA 10</b> Sprint 30 yds x2 Sprint 40 yds x2 Sprint 60 yds x2 Sprint 80 yds x2 Descanso de 90 seg	<b>SHUTTLE 30 YDS x5 REPS</b> <b>DESCANSO DE 45 SEG</b>
	<b>SEMANA 11</b> Sprint 20 yds x 4 Sprint 40 yds x 2 Descanso de recuperacion maxima (hasta estar completamente listo para realizar el siguiente a maxima velocidad )	<b>5-10-5 x6 REPS</b> <b>DESCANSO 30 SEG</b>
	<b>SEMANA 12</b> Sprint 20 yds x 4 Sprint 40 yds x 2 Descanso de recuperacion maxima (hasta estar completamente listo para realizar el siguiente a maxima velocidad )	<b>SHUTTLE 20 YDS x4</b> <b>DESCANSO 60 SEG</b>

# BÁSQUETBOL



*El programa de acondicionamiento se realizara 1 vez por semana, de sentirlo necesario puedes hacerlos dos veces por semana descansando un mínimo de 48 horas entre sesión.*



*Antes de iniciar el programa de acondicionamiento, realizar el calentamiento de velocidad y los ejercicios de tecnica.*

**1**
**IDA Y VUELTA:**

Tocar ½ o completa la cancha.

**2**
**SPRINTS:**

Máxima velocidad ½ o cancha completa.

**3**
**TROTE:**

Trotar a un paso en el cual pueda mantener una conversación por el tiempo indicado.

**4**
**INTERVALOS:**

Correr ida y vuelta cancha completa por el tiempo indicado.

**5**
**LÍNEAS:**

Tocar tiro libre, ½ cancha , tiro libre lado contrario y cancha completa ida y vuelta a máxima velocidad.

<b>ETAPA 1</b> Base Aeróbica	<b>SEMANA 1</b> Ida y vuelta ½ cancha x4 reps Ida y vuelta cancha completa x3 reps Descanso de 90-120 seg	<b>TROTE</b> <b>x12 MINUTOS</b>
	<b>SEMANA 2</b> Ida y vuelta ½ cancha x4 reps Ida y vuelta cancha completa x4 reps Descanso de 90-120 seg	<b>TROTE</b> <b>x15 MINUTOS</b>
<b>ETAPA 2</b> Fuerza Anearóbica	<b>SEMANA 3</b> Ida y vuelta ½ cancha x 3 reps Líneas x 3 reps Descanso 60 – 90 seg	<b>INTERVALOS 30 SEG x5 REPS</b> <b>DESCANSO 90-120 SEG</b>

## BÁSQUETBOL //MENTALIDAD IMPACT

	<b>SEMANA 4</b> Ida y vuelta ½ cancha x2 reps Lineas x2 reps Descanso 60 – 90 seg	<b>TROTE</b> <b>x15 MINUTOS</b>
	<b>SEMANA 5</b> Ida y vuelta cancha completa x3 reps Lineas x4 reps Descanso 60 – 90 seg	<b>INTERVALOS 30 SEG x4 REPS</b> <b>DESCANSO 90-120 SEG</b>
	<b>SEMANA 6</b> Ida y vuelta cancha completa x4 reps Lineas x4 reps Descanso 60 – 90 seg	<b>INTERVALOS 30 SEG x2 REPS</b> <b>INTERVALOS 45 SEG x2 REPS</b> <b>DESCANSO 90-120 SEG</b>
	<b>SEMANA 7</b> Ida y vuelta cancha completa x4 reps Lineas x4 reps Descanso 60 – 90 seg	<b>INTERVALOS 30 SEG x3 REPS</b> <b>INTERVALOS 45 SEG x3 REPS</b> <b>DESCANSO 90-120 SEG</b>
	<b>SEMANA 8</b> Trote x20 Minutos	
	<b>SEMANA 9</b> Ida y vuelta ½ cancha x2 reps Ida y vuelta cancha completa x2 reps Lineas x2 reps Descanso 60 – 90 seg	<b>INTERVALOS 30 SEG x4 REPS</b> <b>INTERVALOS 60 SEG x2 REPS</b> <b>DESCANSO 90-120 SEG</b>
<b>ETAPA 3</b> Fuerza Anearóbica Aláctica	<b>SEMANA 10</b> Sprint ½ cancha x4 reps Sprint cancha complete x4 reps Descanso de 30-60 seg	<b>INTERVALOS 15 SEG x4 REPS</b> <b>INTERVALOS 30 SEG x2 REPS</b> <b>DESCANSO DE 120 SEG</b>
	<b>SEMANA 11</b> Sprint ½ cancha x5 reps Sprint cancha complete x5 reps Descanso de 30-60 seg	<b>INTERVALOS 15 SEG X6 REPS</b> <b>DESCANSO DE 120 SEG</b>
	<b>SEMANA 12</b> Sprint ½ cancha x4 reps Descanso de 30 seg Intervalos 20 seg x4 reps Descanso de 75-90 seg	<b>TROTE</b> <b>x15 MINUTOS</b>

# FÚTBOL AMERICANO



*El programa de acondicionamiento se realizara 1 vez por semana, de sentirlo necesario puedes hacerlos dos veces por semana descansando un mínimo de 48 horas entre sesión.*



*Antes de iniciar el programa de acondicionamiento, realizar el calentamiento de velocidad y los ejercicios de tecnica.*

**1**

## **½ GASSER:**

En el campo correr de línea lateral a línea lateral máximo esfuerzo ida y vuelta .

**2**

## **GASSER:**

En el campo correr de línea lateral a línea lateral a máximo esfuerzo ida y vuelta 2 veces

**3**

## **SPRINTS:**

Realizar a máxima velocidad.

**4**

## **FIG. 8 DRILL:**

Marcar un rectángulo de 20 yds x 40 yds. Empezar en una esquina y correr a máxima velocidad en diagonal y trotar el lado de las 20 yds.

**5**

## **FARTLEK:**

Correr 1 minuto máximo esfuerzo y 3 minuto trote de recuperación por el tiempo indicado.

**6**

## **TROTE:**

Trotar a un paso en el cual pueda mantener una conversación por el tiempo indicado.

**7**

## **5-10-5:**

Medir 0 -5 - 10 yds . empezar en la yarda 5. Correr a yds 10 regresar a yarda 0 y regresar a pasar inicio. Todo a máxima velocidad.

**8**

## **SHUTTLE:**

Correr la distancia ida y vuelta a máxima velocidad.

**ETAPA 1**  
Fuerza  
Aeróbica

**SEMANA 1**  
Sprint 50 yds x2 descanso de 60 seg  
½ Gasser x2 descanso de 60-90 seg

**TROTE**  
**x12 MINUTOS**

## FÚTBOL AMERICANO // MENTALIDAD IMPACT

	<b>SEMANA 2</b> Sprint 55 yds x2 descanso de 60 seg ½ Gasser x3 descanso de 90-120 seg	<b>TROTE</b> <b>x15 MINUTOS</b>
<b>ETAPA 2</b> Fuerza Anearóbica	<b>SEMANA 3</b> Sprint 50 yds x2 descanso 60 seg Sprint 100 yds x4 descanso 90 seg	<b>GASSER x2 REPS</b> <b>DESCANSO 90 SEG</b>
	<b>SEMANA 4</b> Sprint 50 yds x 6 descanso 75-90 seg	<b>FARTLEK</b> <b>x15 MINUTOS</b>
	<b>SEMANA 5</b> Sprints 50 yds x2 descanso 60 seg Sprints 80 yds x2 descanso 75 seg Sprints 100 yds x4 descanso 90 seg	<b>INTERVALOS 30 SEG x4 REPS</b> <b>INTERVALOS 60 SEG x2 REPS</b> <b>DESCANSO 90-120 SEG</b>
	<b>SEMANA 6</b> Sprints 60 yds x1 descanso 60 seg Sprints 80 yds x1 descanso 75 seg Sprints 100 yds x8 descanso 90 seg	<b>GASSER x2 REPS</b> <b>DESCANSO 120 SEG</b>
	<b>SEMANA 7</b> Sprint 100 yds x8 descanso de 90 seg	<b>FARTLEK</b> <b>x15 MINUTOS</b>
	<b>SEMANA 8</b> ½ Gasser x4 descanso 120 seg	<b>TROTE</b> <b>15-20 MINUTOS</b>
	<b>SEMANA 9</b> Sprint 40 yds x4 descanso 90 seg Sprint 60 yds x2 descanso 120 seg	<b>½ GASSER x2</b> <b>DESCANSO 120 SEG</b> <b>FIG. 8 DRILL x 60 SEG x3 REPS</b> <b>DESCANSO 240 SEG</b>
	<b>SEMANA 10</b> Sprint 20 yds x4 descanso 90 seg Sprint 40 yds x2 descanso 120 seg	<b>½ GASSER x3</b> <b>DESCANSO 120 SEG</b> <b>FIG. 8 DRILL x 60 SEG x4 REPS</b> <b>DESCANSO 120 SEG</b>
<b>ETAPA 3</b> Fuerza Anearóbica Aláctica	<b>SEMANA 11</b> Sprint 20 yds x6 descanso 90 seg Sprint 40 yds x2 descanso 120 seg	<b>½ GASSER x4</b> <b>DESCANSO 120 SEG</b> <b>FIG. 8 DRILL x 60 SEG x3 REPS</b> <b>DESCANSO 120 SEG</b>
	<b>SEMANA 12</b> Sprint 20 yds x10 descanso 90 seg	<b>TROTE</b> <b>15-20 MINUTOS</b>

# FÚTBOL



*El programa de acondicionamiento se realizara 1 vez por semana, de sentirlo necesario puedes hacerlos dos veces por semana descansando un mínimo de 48 horas entre sesión.*



*Antes de iniciar el programa de acondicionamiento, realizar el calentamiento de velocidad y los ejercicios de tecnica.*

**1**

## **½ GASSER:**

En el campo correr de línea lateral a línea lateral máximo esfuerzo ida y vuelta .

**2**

## **GASSER:**

En el campo correr de línea lateral a línea lateral a máximo esfuerzo ida y vuelta 2 veces

**3**

## **SPRINTS:**

Realizar a máxima velocidad.

**4**

## **FIG. 8 DRILL:**

Marcar un rectángulo de 20 yds x 40 yds. Empezar en una esquina y correr a máxima velocidad en diagonal y trotar el lado de las 20 yds.

**5**

## **FARTLEK:**

Correr 1 minuto máximo esfuerzo y 3 minuto trote de recuperación por el tiempo indicado.

**6**

## **TROTE:**

Trotar a un paso en el cual pueda mantener una conversación por el tiempo indicado.

<b>ETAPA 1</b> Fuerza Aeróbica	<b>SEMANA 1</b> ½ Gasser x4 descanso 90 seg Fartlek x12 minutos	<b>TROTE</b> x20-30 MINUTOS
	<b>SEMANA 2</b> ½ Gasser x4 descanso 75 seg Fartlek x15 minutos	<b>TROTE</b> x20-30 MINUTOS



## FÚTBOL // MENTALIDAD IMPACT

<b>ETAPA 2</b> Fuerza Anearóbica	<b>SEMANA 3</b> Sprints 40 mts x5 descanso 60 sec Sprints 100 mts x4 descanso 90 seg	<b>GASSER x4</b> <b>DESCANSO 75-90 SEG</b>
	<b>SEMANA 4</b> ½ Gasser x6 descanso 60 seg	<b>TROTE</b> <b>x30 MINUTOS</b>
	<b>SEMANA 5</b> Sprints 40 mts x4 descanso 60 sec Sprints 100 mts x6 descanso 90 seg	<b>GASSER x3</b> <b>DESCANSO 75-90 SEG</b>
	<b>SEMANA 6</b> Sprints 50 mts x4 descanso 60 seg Gasser x4 descanso 90 seg	<b>FARTLEK</b> <b>x15 MINUTOS</b>
	<b>SEMANA 7</b> Sprints 40mts x 4 descanso (trote de regreso) Sprints 80 mts x 3 descanso 90 seg Sprints 100 ms x 5 descanso (recuperación máxima)	<b>GASSER x5</b> <b>DESCANSO 90-120 SEG</b>
	<b>SEMANA 8</b> FIG. 8 x2 minutos x3 Reps Descanso 75 seg entre Reps	<b>TROTE</b> <b>x30-45 MINUTOS</b>
	<b>SEMANA 9</b> Sprints 80 mts x6 descanso 90 seg ½ Gasser x4 descanso 120-180 seg	<b>FIG 8 x2 MINUTOS x3 REPS</b> <b>DESCANSO 60-75 SEG</b>
<b>ETAPA 3</b> Fuerza Anearóbica Aláctica	<b>SEMANA 10</b> Sprint 25 mts x8 descanso 90-120 seg ½ Gasser x4 descanso 120 seg	<b>FIG 8 x2 MINUTOS x4 REPS</b> <b>DESCANSO 60-75 SEG</b>
	<b>SEMANA 11</b> Sprint 25 mts x10 descanso 90-120 seg Gasser x2 descanso 120 seg	<b>FIG 8 x2 MINUTOS x5 REPS</b> <b>DESCANSO 60-75 SEG</b>
	<b>SEMANA 12</b> Sprints 20 mts x8 descanso 120 seg	<b>FARTLEK</b> <b>20 MINUTOS</b> <b>TROTE</b> <b>30 MINUTOS</b>

# TRABAJO FÍSICO



*El programa de acondicionamiento se realizara 1 vez por semana, de sentirlo necesario puedes hacerlos dos veces por semana descansando un mínimo de 48 horas entre sesión.*



*Antes de iniciar el programa de acondicionamiento, realizar el calentamiento de velocidad y los ejercicios de tecnica.*

**1**

## **IDA Y VUELTA:**

Realizar un sprint a máximo esfuerzo a tocar las distancia indicada IDA Y VUELTA.

**2**

## **TROTE:**

Trotar a un paso en el cual pueda mantener una conversación por el tiempo indicado.

**3**

## **SPRINTS:**

Realizar a máxima velocidad.

**4**

## **FIG. 8 DRILL:**

Marcar un rectángulo de 20 yds x 40 yds. Empezar en una esquina y correr a máxima velocidad en diagonal y trotar el lado de las 20 yds.

**5**

## **FARTLEK:**

Correr 1 minuto máximo esfuerzo y 3 minuto trote de recuperación por el tiempo indicado.

<b>ETAPA 1</b> Base Aeróbica	<b>SEMANA 1</b> IDA Y VUELTA ½ cancha x4 reps Fartlek x12 minutos	<b>TROTE</b> x15 MINUTOS
	<b>SEMANA 2</b> IDA Y VUELTA x4 x20 MTS descanso 75 seg Fartlek x15 minutos	<b>TROTE</b> x20 MINUTOS
<b>ETAPA 2</b> Fuerza Anearóbica	<b>SEMANA 3</b> Sprints 40 mts x5 descanso 60 sec Sprints 80 mts x4 descanso 90 seg	<b>IDA Y VUELTA x4 X 30 MTS</b> <b>DESCANSO 75-90 SEG</b>

## TRABAJO FÍSICO// MENTALIDAD IMPACT

<b>ETAPA 2</b> Fuerza Anearóbica	<b>SEMANA 4</b> IDA Y VUELTA x6 x20 MTS descanso 60 seg	<b>TROTE</b> <b>x20 MINUTOS</b>
	<b>SEMANA 5</b> Sprints 40 mts x4 descanso 60 sec Sprints 100 mts x6 descanso 90 seg	<b>IDA Y VUELTA X5 X30 MTS</b> <b>DESCANSO 75-90 SEG</b>
	<b>SEMANA 6</b> Sprints 50 mts x4 descanso 60 seg IDA Y VUELTA x4 X 40 MTS descanso 90 seg	<b>FARTLEK</b> <b>x15 MINUTOS</b>
	<b>SEMANA 7</b> Sprints 40 mts x4 descanso (trote de regreso) Sprints 80 mts x3 descanso 90 seg Sprints 100 ms x5 descanso (recuperación máxima)	<b>IDA Y VUELTA x5 x30 MTS</b> <b>DESCANSO 90-120 SEG</b>
	<b>SEMANA 8</b> Fig. 8 x2 minutos x3 reps descanso 75 seg entre reps	<b>TROTE</b> <b>x20-30 MINUTOS</b>
	<b>SEMANA 9</b> Sprints 80 mts x6 descanso 90 seg IDA Y VUELTA x 4 X 40 MTS descanso 120-180 seg	<b>FIG 8 X2 MINUTOS X 3 REPS</b> <b>DESCANSO 60-75 SEG</b>
	<b>SEMANA 10</b> Sprint 25 mts x8 descanso 90-120 seg IDA Y VUELTA x4 x20 MTS descanso 120 seg	<b>FIG 8 x2 MINUTOS x4 REPS</b> <b>DESCANSO 60-75 SEG</b>
<b>ETAPA 3</b> Fuerza Anearóbica Aláctica	<b>SEMANA 11</b> Sprint 25 mts x10 descanso 90-120 seg IDA Y VUELTA x5 x20 MTS descanso 120 seg	<b>FIG 8 x2 MINUTOS x5 REPS</b> <b>DESCANSO 60-75 SEG</b>
	<b>SEMANA 12</b> Sprints 20 mts x8 descanso 120 seg	<b>FARTLEK</b> <b>x15 MINUTOS</b> <b>TROTE</b> <b>x20 MINUTOS</b>