

# El entrenamiento durante el periodo preparatorio

COMUNICACIÓN N° 225



Por Manuel  
Cadenas Montañes  
Entrenador Nacional de  
Balonmano



Isidoro Martínez Martín  
Licenciado en Educación  
Física, Entrenador  
Nacional de Balonmano y  
Doctor en Ciencias  
de la Actividad Física  
y del Deporte.

*Presentamos este documento en respuesta a la inquietud que han mostrado algunos entrenadores al solicitarnos información sobre las pautas que seguimos al plantear el trabajo físico en nuestro equipo durante el periodo preparatorio. Se pretende mostrar la distribución de los contenidos de entrenamiento de una pretemporada, especificando aquellas sesiones cuyo objetivo sea físico.*

*Como toda programación, esta no tiene que tomarse como norma o receta, sino como pauta o modelo de una forma de interpretar la preparación física en balonmano. Cada temporada las circunstancias son diferentes, los jugadores evolucionan o cambian, por lo tanto la información tiene que ser válida para ilustrar una filosofía de trabajo.*

Se presentan ejemplos de sesiones de fuerza y de resistencia, intentando mostrar distintas formas de agrupar los ejercicios de musculación y de realizar los ritmos en la carrera. Sobre este particular, señalamos que el entrenamiento de ambas capacidades puede ser muy diverso, rico y variado.

Por la distribución horaria de las instalaciones, nos hemos habituado a realizar la musculación antes que el trabajo técnico-táctico; con el paso de las temporadas apreciamos que la adaptación a nivel muscular es mejor al organizar así las sesiones. Alguna vez también realizamos el trabajo físico después o durante el técnico-táctico, como cuando:

- ponemos en práctica entrenamiento integrado físico-técnico-táctico,
- no queremos que los contenidos técnico-tácticos puedan verse perjudicados por la fatiga,
- el trabajo físico es de mucho volumen y la fatiga conlleva riesgo de lesión, como es el caso de las primeras semanas de las pretemporadas.

Igualmente y sobretodo en entrenamientos de otra capacidad física a la que no vamos a referirnos, la velocidad, también combinamos tareas físicas dentro del entrenamiento técnico-táctico. En el cua-

drante que se presenta nos referimos como "entrenamiento integrado físico-técnico-táctico" a las sesiones en la cancha de balonmano donde se combinan estos tres factores.

## PLANIFICACIÓN DE UNA PRETEMPORADA

Con una duración entre cinco y siete semanas, el periodo preparatorio es el momento en el que se tienen que sentar las bases para asimilar el trabajo del resto de la temporada. En una visión clásica hay dos momentos –al comienzo y en el descanso navideño– en los que el trabajo físico tiene connotaciones parecidas. Pero esto no es del todo válido, ya que con el aumento del número de competiciones, la temporada deportiva se alarga de una manera continuada y los descansos se cuentan por fines de semana. Por lo tanto se puede afirmar que es únicamente antes de comenzar la competición oficial cuando se pueden imprimir grandes cargas físicas con carácter general; durante la temporada el trabajo físico tendrá que ser fundamentalmente específico. Esas cargas generales, adaptadas a nuestro deporte, es lo que tratamos de exponer en este artículo.



Ubicación del periodo preparatorio en la temporada deportiva.

En siguiente tabla se puede observar la distribución de los entrenamientos en las cinco semanas y media que forman la pretemporada hasta el inicio de la competición oficial. Las jornadas están divididas en entrenamientos de mañana y tarde, se señalan en fondo de color gris los descansos, en fondo de color azul los partidos de preparación, en letra azul los entrenamientos de fuerza y en letra gris los entrenamientos de resistencia.

La primera sesión física, señalada como A.F.G. (acondicionamiento físico general), es una sesión en la que se realizan, después de un calentamiento general de unos quince minutos, juegos de animación y ejercicios físicos mediante autocargas o con la colaboración de un compañero.

En siguiente tabla se puede observar la distribución de los entrenamientos en las cinco semanas y media que forman la pretemporada hasta el inicio de la competición oficial.






	I.	II	III	IV	V	VI	VII
1ª	FINAL DE VACACIONES				F-"A" (1) Resist. (1)	F-"B" (2) TEC-TAC	
				A.F.G. TEC-TAC	TEC-TAC		
2ª	TEC-TAC	TEC-TAC F-"T.I." (4)	ACTIVIDAD ALTERNATIVA	TÁCTICA	F-"T.S." (6) TEC-TAC	E. INDIV.	
	F-"T.S." (3)	Resist (2)		TEC-TAC F-"T.I." (5)	COMP.		
3ª	Resist (3)	TEC-TAC	ACTIVIDAD ALTERNATIVA	Resist (4)	F-"T.S." (10) TÁCTICA		
	TEC-TAC F-"T.S." (7)	TEC-TAC F-"T.I." (8)		TEC-TAC F-"T.I." (9)	COMP.	COMP.	
4ª	Resist (5)	TEC-TAC F-"T.I." (12)	TEC-TAC	TEC-TAC F-"T.I." (14)	TEC-TAC	E. INDIV.	
	F-"T.S." (11) TEC-TAC		TEC-TAC F-"T.S." (13)		E. INTEG. (FIS-TEC-TAC)	COMP.	
5ª	TEST F.(15)	F-"A" (16) TÁCTICA	F-"B" (17) TEC-TAC	F-"A" (18) TEC-TAC			
	TEC-TAC		E. INTEG. (FIS-TEC-TAC)		COMP.	COMP.	
6ª	F-"A" (19)	F-"B" (20) TEC-TAC	F-"A" (21)			COMP. OFICIAL	
	TEC-TAC		COMP.	E. INTEG. (FIS-TEC-TAC)	TÁCTICA		

Distribución de los entrenamientos en una pretemporada





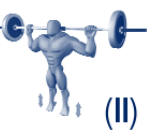


# ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

## SESIÓN N° 1

				
55 - 75	25 - 35	125 - 145	50 - 70	80 - 100

				
16 - 20	12-16	40-50	18-22	70-80

### OBSERVACIONES:

- Duración de la sesión 45': 15' de calentamiento + 15' cada bloque.
- Al ser la primera sesión de pesas se deja libre y por sensaciones la colocación de cargas.
- Los dos últimos ejercicios de cada bloque corresponden a un mismo grupo muscular (gemelos) no disponemos de "mono" por el ejercicio que hemos denominado (II).

### DESCRIPCIÓN:

Dos bloques de ejercicios, diferenciados en el gimnasio por hojas de distintos colores para facilitar la localización.

### OBJETIVO/S:

Realizar una primera sesión de musculación con carácter introductorio.

### CARGAS:

60% (medias).

### SERIES y REPETICIONES:


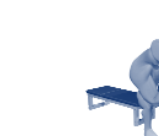










- 2 x {10 - 12 (6 normal +6 vivas)}.
- Después de cada vuelta se realizan 3 series de 25 abdominales.
- Se realizan las dos vueltas seguidas dentro de cada bloque; con una pausa para estirar entre un bloque y otro.

### GRUPOS MUSCULARES

### O ZONAS CORPORALES:

Pecho, tríceps, cuádriceps, dorsal y gemelos.

## SESIÓN N° 2

			
10-12	12-16	EXT.	30-40
			
x 2	3-4	3-4	30
			
**	40-50	INT.	40-55

### OBSERVACIONES:

- Duración de la sesión 55': 10' de calentamiento + 45' la parte principal.
- Importa el volumen más que la intensidad.

### DESCRIPCIÓN:

Dos bloques de ejercicios, agrupados por proximidad dentro de la instalación.

### OBJETIVO:

Realizar una segunda sesión de musculación con carácter introductorio.

### CARGAS:

60% (medias); en antebrazos y rotadores cargas ligeras.

### SERIES y REPETICIONES:

- 3 x 10.
- Después de las dos primeras vueltas se realizan 50 lumbares y 50 oblicuos (en series de 25).
- Al finalizar la tercera vuelta se estiran los grupos musculares trabajados mientras se espera a que terminen todos para cambiar de bloque.

### GRUPOS MUSCULARES

### O ZONAS CORPORALES:

Hombro, bíceps, antebrazos, rotadores del hombro, isquiotibiales y rotadores de la cadera.

## SESION Nº 3 y Nº 6

### DESCRIPCIÓN:

- Cuatro bloques de ejercicios, formados por dos ejercicios de musculación más una tarea dinámica. El orden de los primeros puede modificarse, pero la tarea dinámica siempre será en último lugar.
- Después de cada ejercicio hay un trabajo de fortalecimiento de la zona abdominal.
- No se pasa al siguiente bloque hasta haber terminado el anterior.

### OBJETIVO/S:

- Potenciar el tren superior.

### CARGAS:

- $\pm 60\%$  (medias).













### SERIES y REPETICIONES:

- 3 x {10 – 10 (5 bajar lento + 5 vivas) – 12 (cada 2 cambio de ritmo)}.

### GRUPOS MUSCULARES

#### O ZONAS CORPORALES:

- Dorsal, bíceps, tríceps, hombro.

1	2	3	4
 50 - 70 LUMBARES	 25 - 35 ABD INFERIORES	 24 - 38 OBLICUOS	 34 - 54 ABD SUPERIORES
 16 - 20 LUMBARES	 12 - 16 ABD INFERIORES	 10 - 16 OBLICUOS	 22 - 38 AD SUPERIORES
 3 kg LANZ. LATERALES	 12kg ARRANCADA BICEPS	 3 kg LANZ. ENCIMA CABEZA	 10kg MOV. BRAZOS PIERNAS
FLEXIBILIDAD GRUPO MUSCULAR TRABAJADO			

### OBSERVACIONES:

- Duración de la sesión 1 h. 10'; aproximadamente 16' cada bloque. Esta sesión es bastante larga por el elevado número de ejercicios.
- Se distribuyen los jugadores por niveles aproximados de fuerza en los distintos bloques.
- Se indica a los jugadores que en la última serie suban la carga hasta que las últimas repeticiones casi no puedan realizarlas o necesiten ayuda de un compañero.

## SESION Nº 4 y Nº 5

### DESCRIPCIÓN:

- Misma dinámica que la sesión anterior en cuanto a bloques, ejercicios y rotación de un bloque a otro.
- Después de cada ejercicio hay un trabajo de fortalecimiento de otros grupos musculares complementarios.

### OBJETIVO/S:

- Potenciar el pectoral y el tren inferior.
- Fortalecer grupos musculares complementarios.

### CARGAS:

- $\pm 60\%$  (medias).













### SERIES y REPETICIONES:

- 3 x {10 – 10 (5 bajar lento + 5 vivas) – 12 (cada 2 cambio de ritmo)}.

### GRUPOS MUSCULARES

#### O ZONAS CORPORALES:

- Pecho, cuádriceps, isquiotibiales, aductores.

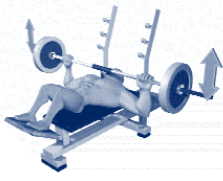
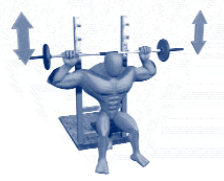

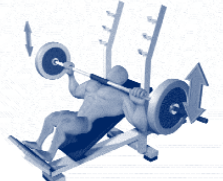
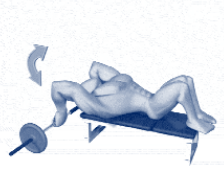

1	2	3	4
 55 - 75 ROT. HOMBRO (I)	 150 - 205 ANTEBRAZO (BARRA)	 40 - 55 GLÚTEOS (CUADRUPEDIA)	 APROXIMADORES TIBIALES (COMPAÑERO)
 16 - 22 ROT. HOMBRO (II)	 40 - 50 * ANTEBRAZO (ENROLLAR)	 80 - 100 * GLÚTEOS (GOMA)	 SEPARADORES 1 PIERNA BANCO 40 - 50
 ESPANTAPÁJAROS 10 kg.	 ARRANCADA 20 kg.	 SKIPPING ATRÁS 10 kg.	 BALANCEOS LATERALES LIBRES
Dp. SERIE FLEXIBILIDAD (grupo musc.) – Dp. BLOQUE 100 ABD. (libres)			

### OBSERVACIONES:

- Duración de la sesión 1 h. 20'; aproximadamente 20' cada bloque.
- Mismas observaciones que en la sesión anterior en cuanto a las cargas y distribución de jugadores.
- Al incluir tareas dinámicas al final de cada serie quedan buenas sensaciones.



## SESION N° 7 y N° 10

1	 70 - 95	 45 - 65	 LANZ. 3 Kg. EN SALTO
2	 60 - 85	 38 - 50	 PASE 5 Kg. CON AMENAZA

### OBSERVACIONES:

- Duración de la sesión 1 h.; aproximadamente 12' cada bloque.
- Se trabajan los grupos musculares principales del tren superior, realizando dos bloques para el pecho (press de banco plano y press de banco plano inclinado) por ser en el tren superior la zona corporal más importante a desarrollar.
- Nos referimos a cargas submáximas. Con los años de entrenamiento y el conocimiento de los jugadores, se pueden tener indicadores del peso a mover, en la dificultad para mover el mismo según las series y repeticiones, aunque se recomienda la realización de test de 1 RM periódicamente.

### DESCRIPCIÓN:

- Cuatro bloques de ejercicios, con un ejercicio de musculación más una tarea dinámica que se realiza después de aquella.
- Después de cada serie se estira la zona corporal trabajada.
- Después de cada bloque se realizan series dirigidas de abdominales.

### OBJETIVO/S:

- Mejorar la fuerza máxima y explosiva del tren superior.

### CARGAS:

- 80% (submáximas).

### SERIES y REPETICIONES:

- 4 x 5 los ejercicios con pesas + 5 pases con balón medicinal y 10 repeticiones los ejercicios coordinativos con barra de 10 Kg.

### GRUPOS MUSCULARES

### O ZONAS CORPORALES:

- Pecho, tríceps y hombro.

## SESION N° 8 y N° 9

1.- DORSAL y BÍCEPS 10' parejas espalda (dirigido)	2.- ANTEBR. y GLÚTEO Libre en las pausas
3.- ROT. HOMBRO y CAD. Libre en las pausas	4.- OBLÍCUOS Y LUMB. Después de cada bloque (dirigido)
COMPLEMENTARIOS	
 175 - 235	 50 - 65
 60 - 100 *	 80 - 120
SALTOS ARRIBA CON MANCUERNAS (10 kg.)	SKIPPING ATRÁS CON DISCO (20 kg.)
ARRANCADA BARRA (20 kg.)	SALTOS "gemelos" AL BANCO SUECO EN PARED
FLEXIBILIDAD GRUPO MUSCULAR TRABAJADO	

### OBSERVACIONES:

- Duración de la sesión 1 h. 10'; aproximadamente 12' cada bloque. Se alarga la sesión por la parte inicial.
- Se trabajan los grupos musculares principales del tren inferior, realizando dos bloques para el cuádriceps (prensa de piernas inclinada, y squat o sentadilla –opción medio squat o squat completo según jugadores y en función del dominio de la técnica de ejecución y los problemas articulares en rodillas o espalda–).
- Mismas consideraciones de las cargas.

### DESCRIPCIÓN:

- Misma dinámica que en la sesión anterior. Antes se han trabajado por parejas los que consideramos grupos musculares complementarios del tren superior (dorsal y bíceps).
- Otros grupos musculares complementarios se dejan libres en las pausas.
- Al finalizar cada bloque se realizan series dirigidas para la zona abdominal.
- Después de cada serie se estira la zona corporal trabajada.

### OBJETIVO/S:

- Mejorar la fuerza máxima y explosiva del tren inferior.
- Prevenir lesiones tendinosas y descompensaciones musculares.

### CARGAS:

- 80% (submáximas).

### SERIES y REPETICIONES:

- 4 x 5 los ejercicios con pesas + 10 repeticiones los ejercicios dinámicos.

### GRUPOS MUSCULARES

### O ZONAS CORPORALES:

- Cuádriceps, isquiotibiales y gemelos.

## SESION Nº 11 y Nº 13

### DESCRIPCIÓN:

- Dos bloques, con dos ejercicios de musculación más uno dinámico que se realiza después de aquellos.
- Después de cada bloque se realizan series dirigidas de abdominales.

### OBJETIVO/S:

- Mejorar la fuerza máxima y explosiva del tren superior.

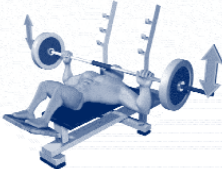



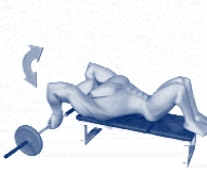

### CARGAS:

- 80% (submáximas).

### SERIES y REPETICIONES:

Sesión nº 11	
x 4	5 normal 3 x (3" isométricas + 2 rápidas) 5 excéntricas. 5 rápidas.
Sesión nº 13	
x 4	6 normal 3 excéntricas + 2 rápidas 5 explosivas desde parados. 5 rápidas.

- En los lanzamientos de balón medicinal se realizan 5 repeticiones explosivas.

1	 70 - 95	 45 - 65	 LANZ. 3 Kg. EN SALTO
2	 60 - 85	 38 - 50	 PASE 5 Kg. CON AMENAZA

### GRUPOS MUSCULARES

#### O ZONAS CORPORALES:

- Pecho, tríceps y hombro.

### OBSERVACIONES:

- Duración aproximada de la sesión 50'; al agrupar los ejercicios en dos únicos bloques se reduce el tiempo de trabajo considerablemente.
- Cambiamos el tipo de contracción muscular, buscando alternancia en el tipo de estímulo, intensificar el trabajo e incidir en la fuerza explosiva.

## SESION Nº 12 y Nº 14

### DESCRIPCIÓN:





- Tres ejercicios de musculación más arrancadas con barra olímpica (20 Kg.).
- En la parte final del calentamiento se trabajan por parejas y en la espalda, otros grupos musculares complementarios.
- En las pausas se estimulan los grupos musculares señalados en el cuadrante derecho del gráfico.
- Después de cada serie se realizan series dirigidas oblicuos y lumbares.

### OBJETIVO/S:

- Mejorar la fuerza máxima y explosiva del tren inferior.
- Prevenir lesiones tendinosas y descompensaciones musculares.

### CARGAS:

- 80% (submáximas).

1.- DORSAL, BÍCEPS y GEMELOS 10' parejas espalda (dirigido)		2.- ANTEBR., GLÚTEO y ROT. (sup. e inf.) libre en las pausas	
			
195 - 255	50 - 65	70 - 120 *	20

### SERIES y REPETICIONES:

- Mismo número de series, repeticiones y régimen de contracción muscular que en las sesiones 11 y 13.

### GRUPOS MUSCULARES

#### O ZONAS CORPORALES:

- Cuadriiceps e isquiotibiales.













### OBSERVACIONES:

- Duración aproximada de la sesión 30'.

## 8

- Duración aproximada 1 h.
- Para administrar mejor el tiempo se distribuye a los jugadores por los ejercicios y van rotando al tiempo que se aumenta la carga.

## SESION Nº 16 y Nº 18

1	2	3
 PRESS BANCA	 PULL-OVER	 _ SQUAT
 FLEX-DORSAL	 FLEX-BÍCEPS	 ISQUIOS
 10 ESPANTAPAJAROS (10 kg)	 10 ARRANCADAS TRIC-BÍC. (14 kg)	 7 ARRANCADAS (20 kg)
 5 PASES PECHO 5 Kg	 5 PASES ENCIMA CABEZA 3 Kg	 10 SKIPPING (20 kg) + 10 IMPULSIONES LATERALES

### DESCRIPCIÓN:

- Tres bloques de ejercicios distribuidos de la siguiente forma: uno principal, el antagonista y dos dinámicos cada vez más localizados.
- Después de cada bloque se realizan series dirigidas de abdominales.

### OBSERVACIONES:

- Duración de la sesión 45'; aproximadamente 15' cada bloque.
- Ejecución a máxima intensidad, con carácter explosivo, en los ejercicios dinámicos.

### OBJETIVO/S:

- Adaptar la fuerza máxima a gestos/movimientos más próximos a nuestro deporte.

### CARGAS:

- 80% (submáximas) para las pesas; el propio cuerpo para los ejercicios con autocargas, barras de 10 y 20 Kg. y balones medicinales de 5 y 3 Kg. para los ejercicios dinámicos.

### SERIES y REPETICIONES:

- 3 x 5 los ejercicios con pesas y autocargas + 10 repeticiones los ejercicios coordinativos con barra y 5 lanzamientos con balón medicinal.

### GRUPOS MUSCULARES

### O ZONAS CORPORALES:

- Pectoral-dorsal, tríceps-bíceps y cuádriceps-isquiotibiales.





- Circuito de fuerza de algunos grupos musculares complementarios; más fortalecimiento de la musculatura abdominal después de cada vuelta.

- Compensar el trabajo de fuerza de los grupos musculares principales.
- Evitar lesiones tendinosas o musculares en zonas menos trabajadas.
- Realizar un entrenamiento de fuerza con carácter recuperador.

- 60% o menos; los ejercicios de rotadores del hombro con mancuernas de 3 y 4 Kg.

- 2 vueltas al circuito. 10 repeticiones de cada ejercicio.

- Hombro, rotadores del hombro y la cadera, isquiotibiales, bíceps y antebrazo.

- Duración de la sesión 30'; aproximadamente 15' cada vuelta incluyendo el trabajo abdominal y los estiramientos.
- En este tipo de sesión no importa tanto la velocidad de ejecución como la amplitud en cada movimiento.

## SESION N° 19 y N° 21

1			 EN MOVIMIENTO
2			 DESPL. DEFENSIVO
3			TAREA ESPECÍFICA: • despl.+ lanz. • despl.+ bloqueo • gomas...

### DESCRIPCIÓN:

- Tres bloques de ejercicios; cada bloque está formado por un ejercicio principal, uno de adaptación y otro más específico.

### OBJETIVO/S:

- Transferir la fuerza máxima a la fuerza específica.

### CARGAS:

- 80% (submáximas) para las pesas; balones medicinales de 5 y 3 Kg.; y balones medicinales de 700 gr..

### SERIES y REPETICIONES:

- 3 x 5 los ejercicios con pesas + 7 lanzamientos –bloques 1 y 3– + número de repeticiones sin llegar al agotamiento en el tercer ejercicio de cada bloque.

### GRUPOS MUSCULARES

### O ZONAS CORPORALES:

- Pectoral, tríceps y cuádriceps.

### OBSERVACIONES:

- Duración de la sesión 45'; aproximadamente 15' cada bloque.
- Ejecución a máxima intensidad, con carácter explosivo.
- Recuperación completa entre series.
- Los terceros ejercicios de cada bloque podemos combinarlos, variarlos, incluso realizarlos en la cancha de balonmano.



## SESION Nº 20

### DESCRIPCIÓN:

- Situados con una colchoneta por parejas, vamos realizando ejercicios de fuerza, con la oposición del compañero.

### OBJETIVO/S:

- Realizar un calentamiento progresivo, finalizando con un trabajo compensatorio.
- Evitar lesiones tendinosas o musculares en zonas menos trabajadas.

### CARGAS:

- Resistencia ligera del compañero.

### SERIES y REPETICIONES:

- Según ejercicio. Dirigido por el entrenador.

### GRUPOS MUSCULARES

### O ZONAS CORPORALES:

- Grupos musculares complementarios.

### OBSERVACIONES:

- Duración de la sesión incluyendo el calentamiento 40'.

Cada sesión tiene la misma estructura, una parte inicial de introducción a ritmo aeróbico y varios bloques jugando con los ritmos.

A partir de aquí y durante la temporada, el entrenamiento de la fuerza tiende a diferenciarse en dos grandes grupos de trabajo. Por una parte los jugadores que consideramos ya formados, que realizan un trabajo de puesta a punto y sobretodo de recuperación en función de la competición y de la fatiga que acumulen durante la misma. Por otra parte los jugadores que se encuentran en periodo de formación, que siguen realizando un trabajo de musculación acompañado de movimientos explosivos (los que denominamos entrenamiento combinado), lo que permite que a pesar de acumular un gran volumen de trabajo con pesas, en ningún momento pierdan la sensación de encontrarse rápidos.

## ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

Antes de detallar las sesiones de resistencia hacemos tres puntualizaciones:

- En los planes individuales que cada jugador ha realizado antes de la pretemporada, se ha incluido el trabajo de la capacidad aeróbica con sesiones de carrera continua (no más de veinte minutos de carrera continua; si el volumen total era superior se dividía en varios bloques –por ejemplo: 3 x 15' carrera continua = 45' volumen total–).

- El método que vamos a utilizar en estas pocas sesiones va a ser el fraccionado, con tendencia a realizar los intervalos extensivos de duración media (no más de un minuto a ritmo) al principio e intensivos de duración corta (desde el sprint de tres o cinco segundos hasta la carrera a un 90 o 95 % de veinte segundos) al final.

- Cada sesión tiene la misma estructura, una parte inicial de introducción a ritmo aeróbico y varios bloques jugando con los ritmos.

Resumimos las cinco sesiones de resistencia al aire libre.

### LEYENDA:

- c.c.s.: carrera continua suave.
- c.c.: carrera continua.
- c.v.: carrera viva.
- c.r.: carrera rápida.

### SESIÓN Nº 1

- 14'.c.c. dividido en dos bloques de 7'.
- (2'.c.c. + 1'.c.v. + 15".c.r.) x 3.
- 5'.c.c.s.

### SESIÓN Nº 2

- 18'.c.c. dividido en tres bloques de 6'.
- (1'15".c.c. + 1'.c.v.) x 4.
- (1'.c.c. + 15".c.r.) x 7.
- 5'.c.c.s. (algunos 10'.c.c.).

### SESIÓN Nº 3

- 20'.c.c. dividido en cuatro bloques de 5'.
- (1'.c.c. + 15 pasos al 90 %) x 7.
- Lo mismo + 3'.c.c.s.

### SESIÓN Nº 4

- 21'.c.c. dividido en tres bloques de 7'.
- 2 x { (30".c.r. + 45".c.c.) x 3 }

### SESIÓN Nº 5

- 20'.c.c. dividido en 4 bloques de 5'.
- (40".c.c. + 15".c.r. –90%–) hasta 7' + 4'.c.c.

A partir de aquí y durante la temporada, el entrenamiento de la fuerza tiende a diferenciarse en dos grandes grupos de trabajo.

## ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD

Como se ha podido observar, no hemos realizado ninguna sesión específica de flexibilidad durante el periodo preparatorio, sin embargo le atribuimos mucha importancia y diariamente se hacen “estiramientos” en algún momento de la sesión. Más adelante, cuando disminuye el volumen de entrenamiento de fuerza y resistencia por la competición, se programan sesiones específicas.

Consideramos que con el entrenamiento de esta capacidad física obtenemos beneficios como:

- prevenir lesiones musculares y articulares,
- mejorar la calidad del movimiento en determinados gestos técnicos,
- y facilitar el desarrollo de las restantes capacidades.

Entonces ¿cuándo la entrenamos?; en la organización de las sesiones ubicamos la flexibilidad en los tres momentos que se indican en el cuadro:

Consideramos que con el entrenamiento de esta capacidad física obtenemos beneficios como:

- prevenir lesiones musculares y articulares,
- mejorar la calidad del movimiento en determinados gestos técnicos,
- y facilitar el desarrollo de las restantes capacidades.



- En el calentamiento utilizamos dos métodos: **flexibilidad dinámica**, con movimientos asociados a balanceos, rebotes y en general movimientos rítmicos; y **“stretching”**, que consiste en llevar al músculo hasta el punto de máxima amplitud, donde se mantiene la posición de tensión muscular agradable durante cierto tiempo (entre 30 y 45 segundos).

- Cuando realizamos sesiones específicas recurrimos a tres métodos: **stretching;F.N.P.**, que consiste en una fase previa de estiramiento entre 10 y 15 segundos, seguida de una contracción isométrica de unos 6 segundos, una relajación de 2 a 4 segundos y un estiramiento forzado entre 15 y 30 segundos (sobre este método existen diversas técnicas); o **S.G.A.** (stretching global activo), que consiste en adoptar una serie de posturas mantenidas entre 2 y 10 minutos con el objetivo de estirar una cadena muscular.

- En la parte final se suele realizar de forma libre.

Asimismo en algunas sesiones de fuerza se especifica el momento de estirar el grupo muscular trabajado, bien al finalizar cada serie o cada bloque.

