

Rutina de fortalecimiento para fútbol.

Biblioteca AMED. Muscle's Nutrition. Año 7. #37. Pág. 7.

Sigue estas recomendaciones, y verás como tú fuerza y resistencia mejoran considerablemente y esto se traduce en un mejor desempeño en la cancha.

El fútbol es un deporte que requiere de gran fuerza en la parte inferior del cuerpo, además de una adecuada resistencia muscular.

Los futbolistas tienen que saltar, acelerar con potencia, cambiar de dirección con rapidez, por lo que deben poseer además de fuerza un alto nivel de coordinación, agilidad y resistencia.

En esta ocasión te presentamos un programa de fortalecimiento para futbolistas, que si bien pone más énfasis en el tren inferior, no descuida el desarrollo muscular integral del cuerpo.

Los objetivos de esta rutina son:

- Desarrollar fuerza
- Desarrollar resistencia muscular local
- Evitar lesiones
- Favorecer una rápida recuperación

Trabajaremos hipertrofia los días lunes y jueves, estos días se recomienda realizar de 3 a 5 series de cada uno de los ejercicios recomendados, realizado de 8 a 10 repeticiones.

El peso a utilizar es el que te permita realizar solo estas repeticiones y el tiempo de descanso recomendado entre series es de 60 segundos.

Trabajaremos resistencia muscular los días martes y viernes, en estos días solo realizaremos 3 series de la rutina, pero lo haremos a manera de circuito, siguiendo el orden en que se presentan los ejercicios.

Las series deben ser de 15 repeticiones y el tiempo de descanso al final del circuito es de 3 a 4 minutos.

Ejercicios:

- Sentadilla
- Leg extension
- Leg curl
- Press de pecho
- Remo
- Leg Press
- Pantorrilla
- Dominadas con agarre abierto