

Rutina para Fuerza y Velocidad en el Fútbol.

BIBLIOTECA AMED. Muscle's Nutrition. Año 8. #43. Pág. 28.

El fútbol es un deporte que requiere no solamente una gran capacidad aeróbica, sino también el desarrollo de la fuerza y de la velocidad para tener un mejor desempeño en la cancha. Con esta rutina que te presentamos, podrás desarrollar tu fuerza y tu velocidad que después podrás trasladar al terreno de juego.

Es importante señalar que aunque en algunas de las indicaciones de la rutina verás que el ritmo de ejecución de los ejercicios se marca como rápido, siempre debes controlar los movimientos y evitar los rebotes y las hiperextensiones de tus articulaciones para así evitar lesiones.

Con esta rutina trabajaremos 2 bloques de 4 semanas: cada uno de los cuales lleva 3 semanas de fuerza y una de velocidad. Dado que el fútbol utilizas más el tren inferior que el tren superior, trabajaremos 3 veces a la semana pierna y 2 veces a la semana el tren superior.

Para obtener mejores resultados también es importante tener una buena nutrición y una suplementación enfocada a mejorar tu rendimiento. Por tal motivo te recomendamos la siguiente suplementación:

Creatina: Ayuda a tener mayor energía, fuerza y una mejor recuperación, sobre todo en los esfuerzos explosivos. Mezcla 2 cucharadas (50g) en 8oz (237ml) de agua fría (Preferentemente en jugo de uva) toma una porción en la mañana y otra en la tarde entre alimentos.

Proteína de Suero de leche alta en carbohidratos: Ayuda a tu cuerpo a recuperarse después del entrenamiento ya que es una combinación de proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales. Toma un licuado con 2 ó 3 medidas (generalmente viene incluida) con leche ó agua después de tus entrenamientos.

Ejercicios:

Tren superior (martes y jueves)

- Press de pecho horizontal.
- Dominadas.
- Press de hombro al frente.
- Curl de bíceps con mancuerna.
- Fondos.
- Abdomen.

Tren inferior (miércoles y viernes)

- Sentadilla.
- Leg extensión.
- Leg Curl acostado.
- Aductores en polea de pie.
- Desplantes con mancuerna.
- Abductores en polea de pie.
- Pantorrilla sentado.

Plan General de Trabajo				
		BLOQUE 1		
SEMANA	1	2	3	4
SERIES	3	4	3	4
REPETICIONES	10	8	6	15
RITMO DE EJECUCION	LENTO	LENTO	LENTO	RAPIDO
DESCANSO (SEG)	60	60	60	30
		BLOQUE 2		
SEMANA	1	2	3	4
SERIES	4	4	3	4
REPETICIONES	12	10	8	15
RITMO DE EJECUCION	LENTO	LENTO	LENTO	RAPIDO
DESCANSO (SEG)	60	60	60	30