



DIRECCIÓN TÉCNICA CLUB BALONMANO LORCA



ENTRENAMIENTOS DIRIGIDOS A JUGADORES SÉNIOR Y JUVENILES DEL CLUB BALONMANO LORCA

Después de un merecidísimo descanso (durante un mes aproximadamente), ya hemos entrado en un Periodo de descanso activo, donde muchos de vosotros (tanto sénior como juveniles) salís a correr de forma asidua y estáis yendo al gimnasio. No debemos comenzar a hacerlo de forma descontrolada y sí con una serie de condicionantes previos. Debemos, lógicamente, calentar previamente, hacerlo de forma progresiva, sin prisas, comenzando con un volumen alto de trabajo, pero con una intensidad medio-baja y bajo la supervisión de un experto, así como terminar con una buena sesión de estiramientos.

Ya sabéis que comenzamos los entrenamientos el martes, 19 de agosto, en el Pabellón de los Colegios a las 9 de la noche, y para ese día espero no encontrarme con muchos sedentarios y con barrigas colgando, síntomas de dejadez veraniega.

En adelante van una serie de entrenamientos de Resistencia (aparte de lo que ya hay en la página web del club) y Fuerza (sobre todo con pesas) que os pueden venir de ayuda si estáis trabajando, pero ya sabéis que hasta el 19, si necesitáis consulta llamáis a cualquiera de los que componemos la Dirección Técnica del Club.

ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

Antes de detallar las sesiones de resistencia hacemos tres puntualizaciones:

- En los planes individuales que cada jugador ha estado realizando, o realizará a partir de ahora, 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 seguida; si el volumen total es superior a esos minutos, se divide en varios bloques –por ejemplo: 3 x 15´ carrera continua = 45´ volumen total–).
- El método que vamos a utilizar en estas pocas sesiones hasta que nos veamos el día 19, principalmente es el continuo, pero con condicionantes propios del 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	SESIÓN Nº 2	SESIÓN Nº 3	SESIÓN Nº 4	SESIÓN Nº 5
- 14´c.c. dividido en dos bloques de 7´. - (2´c.c. + 1´c.v. + 15" c.r.) x 3. - 5´c.c.s.	- 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.).	- 20´c.c. dividido en cuatro bloques de 5´. - (1´c.c. + 15 pasos al 90 %) x 7. - Lo mismo + 3´c.c.s.	- 21´c.c. dividido en tres bloques de 7´. - 2 x {(30" c.r. + 45" c.c.) x 3}	- 20´c.c. dividido en 4 bloques de 5´. - (40" c.c. + 15" c.r. – 90%–) hasta 7´ + 4´c.c.

Conforme sigáis con los entrenamientos de resistencia, tan sólo tenéis que ir aumentando un poco los minutos de carrera..., hasta que nos veamos en el Pabellón el día "D".

ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

SESIÓN N° 1

DESCRIPCIÓN:

Dos bloques de ejercicios bien diferenciados en el gimnasio.

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.

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) al que hemos denominado (II).

				
55 - 75	25 - 35	125 - 145	50 - 70	80 - 100
				
16 - 20	12-16	40-50	18-22	70-80

SESIÓN N° 2

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).

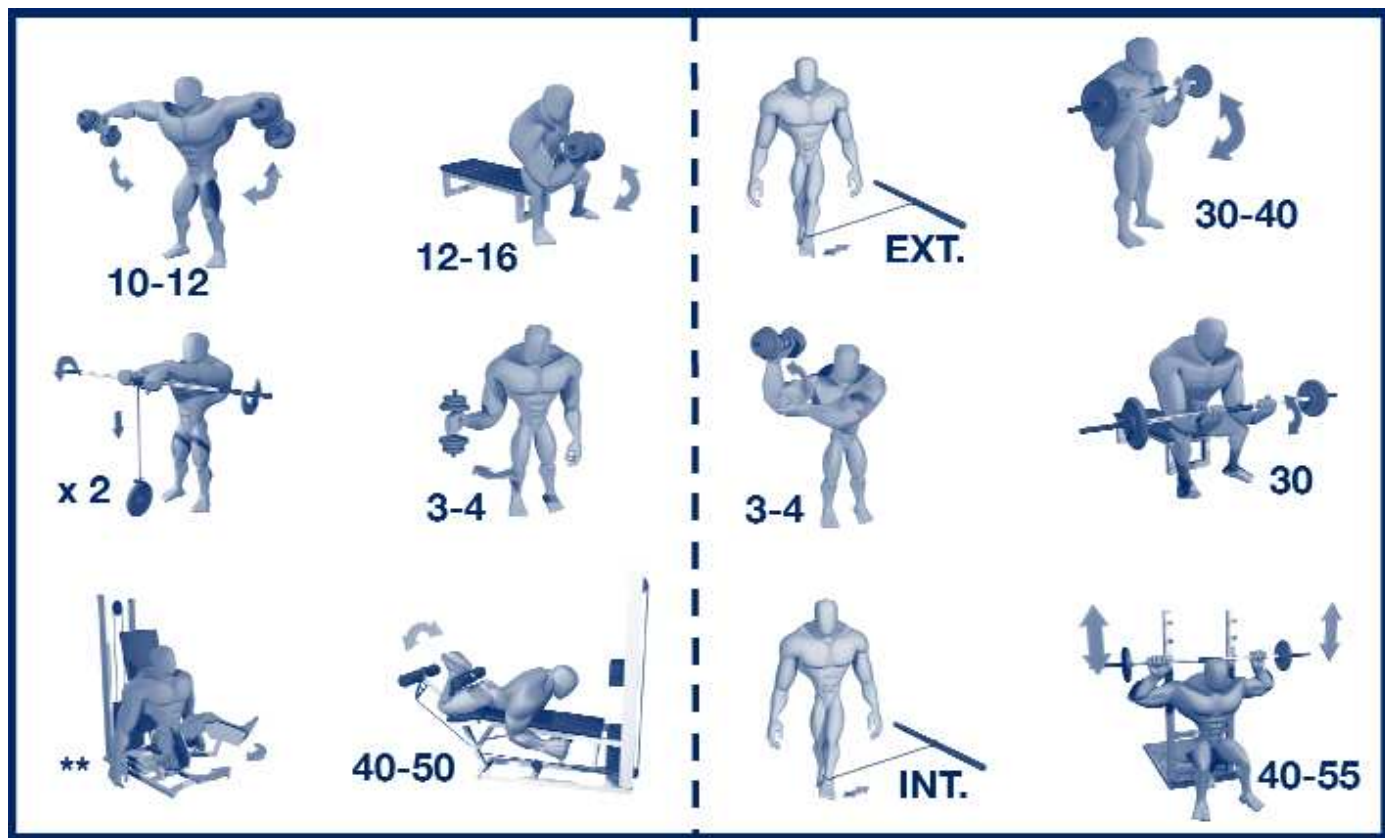
- Al finalizar la tercera vuelta se estiran los grupos musculares trabajados mientras esperáis a que terminen todos para cambiar de bloque.

GRUPOS MUSCULARES O ZONAS CORPORALES:

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

OBSERVACIONES:

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



SESION N° 3 y N° 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:

- ±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.

OBSERVACIONES:

- Duración de la sesión 1 h. 10'; aproximadamente 16' cada bloque. Esta sesión es bastante larga por el elevado número de ejercicios.
- Os distribuís los jugadores por niveles aproximados de fuerza en los distintos bloques.
- Subir en la última la carga hasta que las últimas repeticiones casi no podáis realizarlas o necesitéis ayuda de un compañero.

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 ABD SUPERIORES
 3 kg LANZ. LATERALES	 12kg ARRANCADA BICEPS	 3 kg LANZ. ENCIMA CABEZA	 10kg MOV. BRAZOS PIERNAS
FLEXIBILIDAD GRUPO MUSCULAR TRABAJADO			

SESION N° 4 y N° 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.

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.

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)			

SESION Nº 7 y Nº 10

DESCRIPCIÓN:

- Cuatro bloques de ejercicios, con un ejercicio de musculación más una tarea dinámica que se realiza después de aquélla.
- 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.

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.
- ¿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 (una repetición al máximo) y de forma periódica.

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:

- Cuadriceps, isquiotibiales y gemelos.

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.



 1 175 - 235	 2 50 - 65	 3 60 - 100 *	 4 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			

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.







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.

1	 <p style="text-align: center;">70 - 95</p>	 <p style="text-align: center;">45 - 65</p>	 <p style="text-align: center;">LANZ. 3 Kg. EN SALTO</p>
2	 <p style="text-align: center;">60 - 85</p>	 <p style="text-align: center;">38 - 50</p>	 <p style="text-align: center;">PASE 5 Kg. CON AMENAZA</p>

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 espaldera, 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).

SERIES y REPETICIONES:

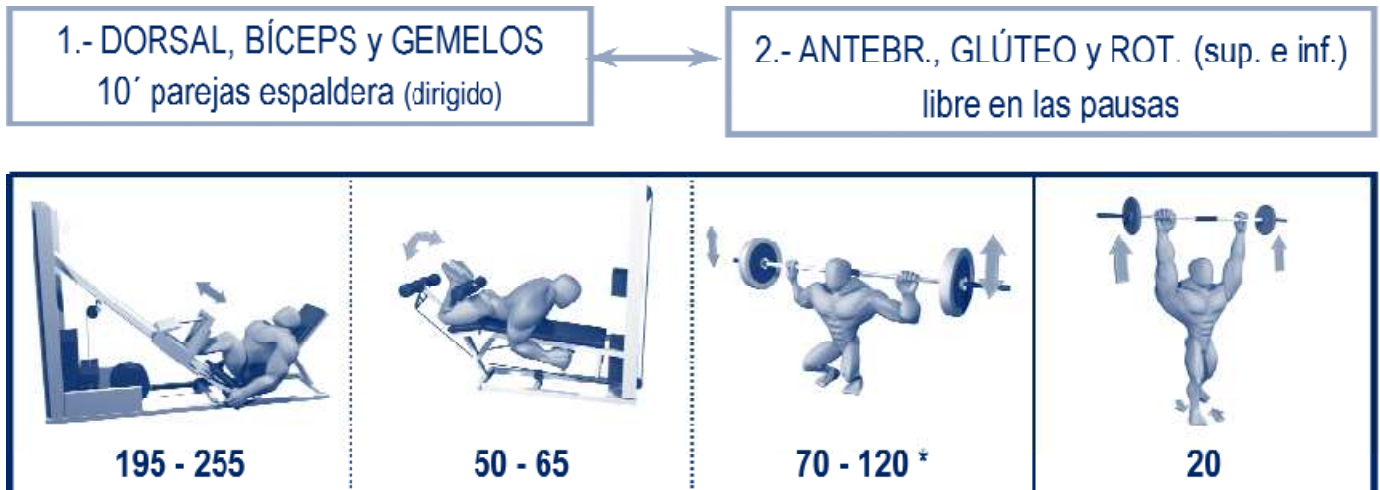
- Mismo número de series, repeticiones y régimen de contracción muscular que en las sesiones 11 y 13.

GRUPOS MUSCULARES O ZONAS CORPORALES:

- Cuádriceps e isquiotibiales.

OBSERVACIONES:

- Duración aproximada de la sesión 30´.



SESION Nº 15

DESCRIPCIÓN:

- Realización de los test de fuerza dinámica máxima (1 Repet. Máxima) que pueden observarse en el gráfico adjunto abajo. Se desarrollan con cargas progresivas, hasta llegar a una carga que el jugador sólo puede mover una sola vez.

OBJETIVO/S:

- Conocer la fuerza dinámica máxima de los jugadores.
- Individualizar el trabajo de fuerza estableciendo cargas individuales.
- Realizar una sesión de entrenamiento de la fuerza dinámica máxima.

CARGAS:

- Progresivas hasta el máximo.

SERIES y REPETICIONES:

- Se comienza con una serie de 10 repeticiones con poco peso, después 7 con más carga, así sucesivamente hasta llegar al tope.

OBSERVACIONES:

- 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.
- Lógicamente, este Test de fuerza dinámica máxima se realizará cuando se observe que la totalidad de los jugadores alcanzan un nivel óptimo de desarrollo de la fuerza, tras haber trabajado de forma progresiva y eficiente (si no se comprueba que se está en esas condiciones cuando toque esta sesión en su momento). Las anotaciones se harán en una tablilla, cuyo encabezamiento es la siguiente:

JUGADOR 1RM 60% 70% 80% 1RM 60% 70% 80% 1RM 60% 70% 80% 1RM 60% 70% 80% 1RM 60% 70% 80%



A partir de aquí, continuaremos con los entrenamientos, pero ya cercanos al período competitivo... Nos vemos pronto, si no tenéis cualquier duda o consulta.