



TRABAJO DE VACACIONES. C.D. QUINTANAR (JUVENILES)

Todos vosotros debéis consideraros **deportistas**, y por eso tenéis que entender que durante las vacaciones, debemos intentar cumplir una serie de consejos para no perder demasiado nuestro rendimiento físico y facilitar la vuelta después de vacaciones:

- No debemos estar más de 3 días seguidos sin realizar algún tipo de actividad física durante al menos una hora, sea bici, natación, partidos con los amigos, etc.
- Dos semanas antes de incorporarnos al equipo, que será el próximo 11 de Agosto (miércoles) realizaremos un trabajo de diez días. Se deben realizar en esos últimos 14 días pudiendo decidir los días de descanso intentando que no haya 2 días de descanso consecutivos.

Es muy importante realizar este trabajo para empezar la pretemporada con un buen tono. Entre los beneficios, ganar la semana que nos faltaría para realizar una pretemporada de 6 semanas (que es lo lógico), poder prescindir de sesiones de carrera continúa (que es más tedioso) durante la pretemporada ya que parte de ese trabajo ya se habría hecho, que todos lleguemos con un nivel físico parecido.

IMPORTANTÍSIMO TOMARSE LA PRETEMPORADA EN SERIO EN ASISTENCIA Y TRABAJO(en los entrenamientos) YA QUE ES UN PERIODO VITAL SOBRE TODO PARA TENER UN BUEN RENDIMIENTO EN EL COMIENZO DE LA TEMPORADA Y MANTENERLO A LO LARGO DEL AÑO.

Las 10 sesiones del trabajo vacacional (previo a la pretemporada) serían:

1er DIA

- Estiramientos 5 min.
- Trote suave(No superar las 130 pulsaciones)15 minutos
- Complementarios (abdominales, Lamb. y fondos) 3 series X10 repeticiones de cada ejercicio
- Carrera continua 6 minutos (140 pulsaciones)
- Móvil. Articular (Tronco- cintura)

2º DIA

- Estiramientos 5 min.
- Carrera continua 2X8 min. 140 pulsaciones
- Flexiones de brazos(5 series X 8 repeticiones)
- Flexo-extensión de piernas(3 series X 8 repeticiones)
- Estiramientos + soltura muscular 10 min.



3er DIA

- Estiramientos 5 min.
- Carrera continua 2X6. Ritmo moderado. Pausa entre series 1 min.
- Movilidad articular (tronco-cintura). 5 min.
- Complementarios (Abdominales, Lamb. y fondos) 3 series X 10 repeticiones de cada ejercicio
- Carrera continua 3 minutos. Ritmo vivo (150 pulsaciones)
- Estiramientos + soltura muscular 5 min.

4º DIA

- Estiramientos 5 min.
- Carrera continua 10 min. Ritmo moderado.
- Flexo-extensión de piernas (3 series X 8 repeticiones)
- Carrera continua 5 minutos. Ritmo vivo (150 pulsaciones)
- Estiramientos + soltura muscular 5 min.

5º DIA

- Estiramientos 5 min.
- Carrera suave (No superar las 130 pulsaciones) 12 minutos
- Movilidad articular. 8 minutos
- Flexo-extensión de piernas (3 series X 8 repeticiones)
- Carrera continua ritmo vivo 2X5´
- Estiramientos + soltura muscular 5 min.

6º DIA

- Estiramientos 5 min.
- Carrera ritmo vivo 8 min. (160 pulsaciones)
- Complementarios (abd. Lamb y fondos). 8´ Cambiando de ejercicio cada 20´
- 5 progresiones de 40-50 metros
- Estiramientos

7º DIA

- Estiramientos 5 min.
- Trote suave 5 minutos + Estiramientos 5 min.
- Complementarios (Abdominales, Lamb. y fondos) 10´
- Carrera continua. Ritmo vivo 6 minutos (150-160 pulsaciones)
- Flexo-extensión de piernas (3 series X 12 repeticiones)
- 6 progresiones de 60 metros. Vuelta andando
- Estiramientos



8º DIA

- Estiramientos 5 min.
- Trote suave (No superar las 130 pulsaciones) 12 minutos
- Flexo-extensión de piernas (5 series X 12 repeticiones)
- Complementarios. 5 minutos
- Carrera continua. Ritmo vivo (2X4 min.)
- Estiramientos + Soltura muscular 5 min.

9º DIA

- Estiramientos 5 min. + C. Continua 5 min.
- 8 progresivos de 60 metros
- 2 X 2 a ritmo muy vivo (170 pulsaciones)
- Estiramientos

10º DIA

- Trote suave 10 minutos y 5´ de estiramientos
- 3 X 5 min. a ritmo muy vivo
- Flexo-extensión de piernas (5 series X 12 repeticiones)
- Complementarios (abdominales, Lamb. y fondos), 5´.
- Estiramientos 5 min.



RECOMENDACIONES SOBRE LA ALIMENTACIÓN EN VACACIONES

Como sabéis, debéis ser cuidadosos con vuestra alimentación en estos días de vacaciones. Algunos descuidos pueden hacer que la vuelta al trabajo sea mucho más dura. Así habrá que tener presente que:

- No hay que abusar de los alimentos con contenidos grasos elevados: patatas fritas, cordero, cerdo, buey, bollería industrial, patés, natas, cremas,...
- Evitad los fritos, rebozos, las comidas “rápidas” y las “precocinadas”. Estas últimas son de dudosa calidad y de pésimo valor nutricional para el deportista. En su lugar, ensaladas, pasta, cremas frías (gazpacho), etc.
- Hay que tener mucho cuidado y evitar siempre que sea posible el consumo de salsas fuertes (picantes,...) y caseras (mayonesa,...).
- El alcohol y el tabaco son perjudiciales para la salud, empeoran el rendimiento de nuestras células y nuestra capacidad pulmonar, etc.
- Una buena hidratación es fundamental en verano, hay que beber unos 2 litros/día, no se recomiendan las bebidas con gas al hacer deporte,
- Los dulces y algunos helados nos aportan una cantidad de hidratos de carbono y grasas (energía) muy importante, posiblemente útiles cuando los necesitamos para trabajar. En época de descanso habrá que limitar su consumo pues también está limitado el gasto calórico (energía).

ES RECOMENDABLE QUE OS PESEIS DURANTE LOS DÍAS DE VACACIONES: CADA SEMANA, SIEMPRE EN LA MISMA BÁSCULA, A LA MISMA HORA DEL DÍA Y EN ROPA INTERIOR.... A LA VUELTA AL TRABAJO DEBEMOS INTENTAR CONSERVAR EL PESO CON QUE NOS FUIMOS.

Os deseamos unas buenas vacaciones