



COMITÉ NACIONAL DE HOCKEY LÍNEA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PATINAJE

Programa de preparación física para jugadores de selección #1 - #2

Considerando las fechas de los World RollerGames 2017 en Nanjing, China (25 Ago-11 Sept.), y para asegurar que los jugadores lleguen a las competición habiendo tocado pista recientemente, las concentraciones se harán durante el periodo estival.

Mientras tanto, con la colaboración del 'Centre Mèdic La Roca' (Edu Vendrell- Fisioterapeuta y Josep Morales- Preparador Físico) proponemos a los candidatos un programa físico diseñado para llegar a los WRG2017 en un estado óptimo.

Cada 4-6 semanas publicaremos un programa diferente, con nuevos objetivos, nuevos ejercicios y nuevas cargas. Teniendo en cuenta que los jugadores entrenan unas 3 veces por semana, juegan partidos autonómicos/nacionales y varios ya hacen una preparación física a nivel de club o de forma particular durante la temporada, ese programa puede servir de complemento para algunos o ser el programa principal para otros, simplemente con aumentar las frecuencias semanales.

Recomendamos consultar su medico antes de iniciar cualquier ejercicio o actividad, siendo un programa general, no cuenta con el historial de lesiones de cada uno y de ahí la importancia de tener la opinión de un profesional.

En el caso de existir algunas dudas sobre los ejercicios, se pueden consultar al staff técnico de H.L. o directamente con Edu y Josep.

Recordamos, para maximizar el efecto del trabajo en pista y trabajo físico, no olvidarse del "Entreno Invisible" que consiste en: Higiene, preparación psicológica, recuperación, estiramientos, medios físicos y nutrición.

En archivo adjuntamos los programas:

#1 Trabajo de adaptación para realizar durante 3-4 semanas 3 veces por semana.

#2 Trabajo de fuerza para realizar durante 4-6 semanas 2 veces por semana.

Los ejercicios se tienen que hacer en secuencia. Como veréis los ejercicios están agrupados por colores. Cada color es una secuencia. Una secuencia es un mini circuito. Si la secuencia tiene por ejemplo 4 ejercicios, haremos una serie de cada ejercicio, seguidos, y cuando hayamos hecho los 4, volveremos a empezar la secuencia desde el principio. Tantas veces como la tabla indique.



Philippe Boudreault
Director Técnico de Hockey Linea
Real Federación Española de Patinaje

