

## PREPARACIÓN FÍSICA PARA FUTBOLISTAS

# Rutina de gimnasio para futbolistas • 3 días

Organizada por patrones de movimiento, no por músculos. Para llevarla impresa al gimnasio. Si vas justo de tiempo, se queda en dos días quitando el día 3.

### Tres reglas que valen más que cualquier ejercicio

1. **Mueve la carga rápido** y para la serie antes de que se frene. Si en una serie de 8 la sexta ya sube lenta, la serie se ha acabado.
2. **La calidad se pierde antes que las fuerzas.** En cuanto la técnica se rompe, se para.
3. **Esto no sustituye a entrenar con el balón**, lo complementa. Y si vienes de una lesión, que lo vea antes un profesional.

## Día 1 • Tren inferior

Calentamiento: hip thrust sin carga + aperturas de cadera laterales + monster walk + isométrico de core apretando un balón.

| Bloque     | Ejercicio                             | Repeticiones | Series / vueltas            |
|------------|---------------------------------------|--------------|-----------------------------|
| Fuerza     | Hip thrust pesado                     | 6            | 2 series · 2-3 min descanso |
|            | + Abducción de cadera con banda       | 15           | 2 series                    |
| Circuito 1 | Subida al cajón con equilibrio arriba | 8 por pierna | 4 vueltas                   |
|            | Elevación de cadera a una pierna      | 15           |                             |
|            | Curl nórdico asistido con banda       | 10           |                             |
|            | Flexiones                             | 10           |                             |
| Circuito 2 | Peso muerto ligero                    | 5            | 4 vueltas                   |
|            | Peso muerto a una pierna              | 8 por pierna |                             |
|            | Sentadilla a una pierna               | 8 por pierna |                             |
|            | Dominadas                             | 10           |                             |

## Día 2 • Tren superior y core

Mismo calentamiento que el día 1.

| Bloque     | Ejercicio                                | Repeticiones  | Series / vueltas            |
|------------|------------------------------------------|---------------|-----------------------------|
| Fuerza     | Dominadas con lastre, agarre prono       | 1-3           | 4 series · 2-3 min descanso |
|            | Dominadas con lastre, agarre supino      | 1-3           | 3 series                    |
| Circuito 1 | Flexiones                                | 10            | 4 vueltas                   |
|            | Remo invertido con barra                 | 10            |                             |
|            | Rueda abdominal                          | 10            |                             |
| Circuito 2 | Fondos en paralelas                      | 5             | 4 vueltas                   |
|            | Remo con goma en equilibrio a una pierna | 10 por pierna |                             |
|            | Plancha con desplazamiento               | —             |                             |
|            | Box squat (sentadilla al cajón)          | 10            |                             |

## Día 3 • Mixto (el que se quita si solo puedes dos días)

| Bloque     | Ejercicio                                                 | Repeticiones | Series / vueltas |
|------------|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------|
| Circuito 1 | Hip thrust con peso                                       | 10           | 2 vueltas        |
|            | Flexiones                                                 | 10           |                  |
|            | Remo invertido                                            | 10           |                  |
|            | Rueda abdominal                                           | 10           |                  |
| Circuito 2 | Box squat                                                 | 10           | 4 vueltas        |
|            | Dominadas                                                 | 5            |                  |
|            | Plancha con desplazamiento                                | —            |                  |
|            | Equilibrio sobre bosu lanzando una pelota contra la pared | 5 por pierna |                  |
| Circuito 3 | Remo con goma + zancada atrás                             | 8 por lado   | 4 vueltas        |
|            | Remo con goma + salida lateral                            | 8 por lado   |                  |
|            | Refuerzo de glúteo medio                                  | 8 por lado   |                  |

### Si un ejercicio no te sale

- **Dominadas con lastre:** sin lastre; si tampoco, con goma de asistencia o remo invertido.
- **Curl nórdico:** más asistencia con la banda o menos recorrido.
- **Rueda abdominal:** de rodillas y con menos recorrido, o plancha.
- **Bosu:** una pierna en el suelo, con los ojos en la pelota.

### Dónde colocarla en la semana

- **No** el día antes del partido.
- **Sí** el día después de jugar o a mitad de semana, después del entrenamiento del equipo o en otro turno.
- Si un día llegas fundido del entreno del club, haz solo el bloque de fuerza y salta los circuitos.
- Tres días son mejor que dos, pero dos bien hechos ganan a tres a medias.

### Esto es la versión general.

Funciona para la mayoría, pero no está hecha para ti. Si vienes de una lesión, tienes asimetrías o quieres saber qué te falta de verdad, hace falta valorarte antes. Tienes dos semanas de entrenamiento gratis en [living4football.club/pack-mini-elite](https://living4football.club/pack-mini-elite) y el programa MVP-90 para lo individualizado.