

Trabajo a desarrollar en Junio

Objetivos: - Mantenimiento de la condición física y Amortiguamiento

- Para aquellos que se encuentren en las semanas de campeonatos y últimos partidos se recomienda seguir la información publicada en el club del árbitro en cuanto a la planificación durante los campeonatos.
- Para aquellos que han finalizado la temporada, o cuando los campeonatos que en estos momentos estáis desarrollando tomen su fin, las recomendaciones a realizar son:
 - Mantener 2 sesiones de actividad física semanales de 1h de duración.
 - La actividad a realizar puede ser libre en cualquier ámbito que requiera mínimamente cierta exigencia o puesta en marcha de la resistencia: Baloncesto, Ciclismo, Fútbol, Tenis, Pádel, Spinning, Aerobic, Carrera, Volleyball, Rugby, Natación, etc. Se pueden combinar estas actividades con otras más suaves sobretodo en la fase de amortiguamiento pero sin perder de vista las anteriores: Pilates, Tiro con Arco, Caza, Bowling, Yoga, Tai-Chi, etc.
 - En las sesiones donde se realice carrera se recomienda:
 - Sesiones de carrera continua en torno 60-70% FCr.
 - Combinar con estiramientos y ejercicios de flexibilidad.
 - Retomar ejercicios trabajados durante la temporada realizándolos a menor intensidad.

Observaciones: Esperamos que el trabajo realizado durante año haya cubierto vuestras demandas, necesidades y sobretodo os haya ayudado a seguir un entrenamiento continuo y rutinario ya que es la única manera que desde el apartado de condición física, en estas épocas nos encontremos en un buen estado de salud y hayamos finalizado la temporada con éxito en cuanto al apartado físico se refiere. Cualquier duda, valoración o aportación será atendida y bien recibida a través de: areafisica@feb.es