

# RUTINA BÁSICA PARA FUTBOLISTAS DE TODOS LOS NIVELES

**FÚTBOL  
ECUADOR**

Cómo Mejorar Tu Rendimiento en el Campo

## Rutina Base para Futbolistas de Todos los Niveles

### Enfoque General

Esta rutina de entrenamiento sigue cuatro pilares fundamentales para el desarrollo de un futbolista completo:

- **Resistencia específica:** Evitar el trote sin sentido y enfocarse en la resistencia útil para el juego.
- **Velocidad y reacción:** Mejorar tiempos de respuesta y velocidad de movimiento.
- **Fuerza funcional:** Desarrollar fuerza que se traduzca en mejor rendimiento en el campo.
- **Trabajo con balón:** Integrar habilidades técnicas con el entrenamiento físico.

**Frecuencia recomendada:** 4 a 6 días por semana.

### Nivel Principiante (0-3 Meses)

**Objetivo:** Adaptar el cuerpo al entrenamiento y evitar lesiones.

- **Frecuencia:** 4 días por semana

### Día Tipo

- 1. Calentamiento (10-15 min)**
  - Trote suave durante 5 minutos
  - Movilidad articular
  - Activaciones como skipping, talones y desplazamientos laterales
- 2. Resistencia Básica (15 min)**
  - 20 segundos de trote + 40 segundos de caminata (10 repeticiones)
  - *Enfócate en mantener el ritmo, no la velocidad*
- 3. Técnica con Balón (15 min)**
  - Conducción en línea recta
  - Conducción en zig-zag

- Pase contra pared utilizando ambos perfiles
- 4. **Fuerza Básica (15 min)**
  - Sentadillas (3 series de 12 repeticiones)
  - Flexiones (3 series de 8 repeticiones)
  - Plancha (3 series de 20 segundos)
- 5. **Sprints Cortos (10 min)**
  - 10 metros x 6 repeticiones
  - *Descanso completo entre cada sprint*
- 6. **Enfriamiento**
  - Estiramientos básicos

**Clave:** Prioriza la técnica y la constancia, no la intensidad.

## Nivel Intermedio (3-8 Meses)

**Objetivo:** Mejorar el rendimiento y la capacidad competitiva.

- **Frecuencia:** 5 días por semana

### Día Tipo

1. **Calentamiento (15 min)**
  - Activación dinámica y movilidad
  - Ejercicios de coordinación (escalera o conos)
2. **Trabajo Intermitente (20 min)**
  - 30 segundos de alta intensidad
  - 30 segundos de trote
  - (12 repeticiones)
3. **Velocidad + Reacción (15 min)**
  - Sprint de 15-20 metros (8 repeticiones)
  - Salidas con estímulo visual o auditivo
4. **Fuerza Funcional (20 min)**
  - Sentadilla con salto (3 series de 10 repeticiones)
  - Zancadas (3 series de 12 repeticiones)
  - Trabajo de core (plancha + lateral)
5. **Trabajo con Balón (20 min)**
  - Conducción seguida de sprint
  - 1 vs 1 en espacios cortos
  - Pases en movimiento
6. **Enfriamiento**
  - Estiramientos y ejercicios de respiración

**Clave:** Aumentar la intensidad sin perder la técnica.

## Nivel Avanzado (8+ Meses / Competitivo)

**Objetivo:** Alcanzar alto rendimiento y explosividad.

- **Frecuencia:** 5–6 días por semana

## Día Tipo

1. **Calentamiento Profesional (15–20 min)**
  - Activación neuromuscular
  - Movilidad y coordinación avanzada
2. **HIIT Específico Fútbol (25 min)**
  - 40 segundos de alta intensidad
  - 20 segundos de descanso
  - (15 repeticiones)
  - *Simula situaciones reales de partido*
3. **Sprints + Cambios de Dirección (20 min)**
  - Sprint de 20–30 metros (10 repeticiones)
  - Circuitos con conos (zig-zag, frenadas)
4. **Fuerza Explosiva (25 min)**
  - Sentadilla con salto
  - Peso corporal + potencia
  - Core avanzado
5. **Juego Reducido / Presión (20 min)**
  - 3 vs 3 o 5 vs 5
  - Espacio corto y alta intensidad
6. **Trabajo Técnico Específico (15 min)**
  - Finalización
  - Control orientado
  - Pases bajo presión
7. **Enfriamiento + Recuperación**
  - Estiramientos
  - Hidratación
  - Respiración controlada

**Clave:** Entrenar como se juega, a alta intensidad.

## Errores que Debes Evitar

- Correr largas distancias sin propósito
- No entrenar velocidad
- Saltarte el calentamiento
- No descansar adecuadamente
- No trabajar con balón

## Recomendaciones Clave

- Duerme un mínimo de 7–8 horas
- Hidrátate bien, especialmente si entrenas en altura
- Come ligero antes de entrenar
- Escucha a tu cuerpo

# Conclusión

No importa tu nivel actual. Lo que realmente marca la diferencia es la constancia y la forma en que entrenas. Un futbolista completo no solo corre... **piensa, reacciona y ejecuta más rápido que los demás.**