



El Strength Blueprint para futbolistas

Cómo planificamos la fuerza para el fútbol:
qué entrenar, cuándo hacerlo y cuánto apretar.

Edición miembros fundadores

¿Por qué la fuerza?

Los sprints, los saltos y los duelos empiezan con fuerza contra el suelo. Empujas para arrancar y para saltar, aguantas en el cuerpo a cuerpo y frenas antes de girar. El trabajo de fuerza hace mayor esa fuerza. Los saltos y los lanzamientos te enseñan a usarla rápido.

Sprint

Los primeros pasos deciden quién llega antes al balón. Con piernas fuertes empujas más el suelo en cada uno de ellos.

Salto

Los cabezazos y los balones aéreos se ganan arriba. Cada salto empieza con un empujón fuerte contra el suelo.

Duelo

Proteger el balón, meter el hombro en una disputa, mantener tu sitio en un córner. A un cuerpo fuerte cuesta más quitarle el balón.

Giro

Para cambiar de dirección primero tienes que frenar. Con piernas fuertes frenas en seco y sales hacia el otro lado.

«¿Las pesas no me van a poner grande y lento?»

Grande

Ganar mucho volumen lleva años de entrenar para crecer y de comer a propósito. Un futbolista que entrena con balón, juega cada semana y hace fuerza para el fútbol sigue siendo futbolista, solo que más fuerte.

Lento

Lo pesado y lo rápido se entrenan juntos. En nuestro sistema, cada día duro empieza con saltos tras el calentamiento y cada levantamiento pesado va con uno rápido. Así aprendes a usar tu fuerza a toda velocidad.

Los jugadores fuertes también son jugadores robustos: el entrenamiento de fuerza puede ayudar a reducir el riesgo de lesión. Más sobre esto en la página 7.

La fuerza es fútbol. Entrénala como tal.

La jerarquía de ejercicios

Cinco niveles, del más importante al menos. Cada ejercicio de tu semana tiene que ganarse su sitio en uno de ellos. Los ejemplos salen de nuestra biblioteca, con los nombres que verás en el sistema.

1 Básicos

Levantamientos grandes que mueven mucho músculo a la vez. Son la base de todo lo demás, y aquí está la mayor parte de tu trabajo pesado.

High Bar Back Squat, Conventional Deadlift, Pin Split Squat, Barbell Row

2 Potencia máxima

Máxima intención, lo más rápido posible. Aquí la fuerza se convierte en algo que usas en el campo: arrancar antes, saltar más.

Power Cleans, Countermovement Jump, Backward Overhead Med Ball Throw, Falling Starts

3 Pliometría y balísticos

Saltos, multisaltos y lanzamientos. Pocas repeticiones, a tope y siempre en fresco.

Pogos, Skater Hop and Stick, Alternate Leg Bounds, Rotational Throws

4 Isométricos

Aguantes. Mantienes quieta una posición exigente bajo tensión y ganas fuerza y control en las posiciones del fútbol.

Split Stance Iso, Copenhagen, Soleus Wall Sit, Pallof Hold

5 Accesorios

Ejercicios más pequeños, cada uno con su razón: una zona que trabaja mucho en el fútbol o un punto débil. Nunca están para rellenar.

Nordic Curl, Single Leg Calf Raises, Cable Hip Flexions, Adductor Machine

Los niveles ordenan lo que más importa. La sesión va en su propio orden: tras el calentamiento, primero los saltos. Lo verás en la página 6.

Semana de partido

El partido es la sesión más importante de tu semana. Planificamos el gimnasio a su alrededor: días duros lejos del partido, días más suaves cerca y nada el mismo día.

Día duro

SNC alto

Calentamiento, saltos, un levantamiento pesado con uno rápido, lanzamientos o remos y trabajo muscular. Exige mucho a tu sistema nervioso (el SNC), el cableado de cada esfuerzo rápido y pesado, así que necesita distancia con el partido.

Recuperación

SNC bajo

Calentamiento y trabajo accesorio, más suave. Te mantiene en movimiento y construye músculo con un esfuerzo que te deja fresco para tu próximo día duro o tu partido.

Un partido por semana Partido el sábado

Lun MD-5	Mar MD-4	Mié MD-3	Jue MD-2	Vie MD-1	Sáb MD	Dom MD+1
Día duro	Entreno del club	Día duro	Entreno del club	Descanso	Partido	Recuperación
					Sin gimnasio	RPE 1 o 2 menos

Dos partidos por semana Partidos el miércoles y el sábado

Lun MD-2	Mar MD-1	Mié MD	Jue MD+1	Vie MD-1	Sáb MD	Dom MD+1
Día duro	Descanso	Partido	Recuperación	Día duro	Partido	Descanso
		Sin gimnasio	RPE 1 o 2 menos	Mitad de series	Sin gimnasio	

MD es el día de partido; MD-1, el día antes; MD+1, el día después. Cuenta siempre desde tu partido.

Las reglas en torno al partido

1 Día de partido

Sin gimnasio.

2 El día antes

Mismo peso, mismo RPE, mitad de series.

3 El día después

El RPE baja 1 o 2 puntos, y nunca por debajo de RPE 4.

4 Una semana cargada con el club

Quitamos un día duro de gimnasio y mantenemos al menos dos.

Un mes en olas

Tu cuerpo se adapta a lo que le pides, así que lo que le pides tiene que cambiar. En nuestro sistema cada mes es una ola: tres semanas que suben y una más ligera para que tu cuerpo se ponga al día.

El RPE en tres números

Cada serie de nuestro sistema lleva un RPE. Estos son los tres que tienes que conocer.

RPE **10** Fallo.

RPE **8** Te quedaban algunas repeticiones en reserva.

RPE **5** Podrías haber hecho el doble de repeticiones.

La ola semanal

Imagina una serie escrita a RPE 8, durante 3 rondas. Así se mueve a lo largo del mes.



Semana 1 Adaptación

Un punto de RPE más fácil de lo escrito. Aprende las sesiones y encuentra tus pesos.

Semana 2 Intensificación

Tal como está escrito. La semana de trabajo de verdad.

Semana 3 Pico

Un punto de RPE más duro. La semana más dura del mes, a propósito.

Semana 4 Descarga

El RPE 8 y 9 pasa a 7, y haces una ronda menos. Más ligera a propósito, para empezar el mes siguiente fresco.

Respetar la descarga. Es parte del plan.

Al final de cada mes le cuentas al sistema cómo te ha ido, y el mes siguiente se construye con tu respuesta.

Un día duro

Cada día duro de nuestro sistema sigue el mismo orden: calentamiento, saltos en fresco, un levantamiento pesado con uno rápido, lanzamientos o remos y trabajo muscular, que funciona aunque estés cansado.

Ejemplo

Estos números son un ejemplo. En el sistema, tus sesiones marcan rondas, repeticiones y RPE, y tú eliges el peso que te da ese RPE.

	Ejercicio	Reps	RPE
1 Calentamiento 2 rondas, sin descanso, suave	World's Greatest Stretch	3 por lado	
	Leg Swings	10 por pierna	
	Split Stance Iso	20 s por pierna	
	Te calienta y te mueve por las posiciones de la sesión.		
2 Saltos 3 rondas, descanso 1 min	Pogos	15	7
	Single Broad Jump	3	7
	Primero, totalmente fresco. Cada salto, lo más rápido y lejos que puedas.		
3 Pareja de fuerza 3 rondas, descanso 2 a 3 min	High Bar Back Squat	5	8
	Countermovement Jump	3	7
	Un levantamiento pesado y justo después uno rápido. Sentadillas, saltos y descanso.		
4 Lanzamientos o remos 3 rondas, descanso 1 min	Med Ball Slams	6	7
	Potencia rápida con todo el cuerpo. Algunos días este bloque es un remo, como el Chest Supported Dumbbell Row.		
5 Trabajo muscular 3 rondas, descanso 90 s	Nordic Curl	4	8
	Single Leg Calf Raises	10 por pierna	8
	Al final, porque funciona aunque estés cansado. Cómo hacer los dos, en la página 7.		

**Las piernas frescas saltan más.
Por eso los saltos van primero.**

Y un día de recuperación

2 rondas, descanso 1 min

El mismo calentamiento y después trabajo accesorio a un esfuerzo más bajo.

Ejercicio	Reps	RPE	Ejercicio	Reps	RPE
Copenhagen	20 s por lado	6	Pallof Press	8 por lado	6
Soleus Wall Sit	30 s	6	Cable Hip Flexions	10 por pierna	6

El día después de un partido, esta misma sesión baja a RPE 4 o 5.

Jugadores robustos

El entrenamiento de fuerza puede ayudar a reducir el riesgo de lesión. Ningún entrenamiento quita ese riesgo del todo. Lo que sí podemos hacer es construir jugadores robustos, empezando por isquios, aductores y gemelos.

Isquios

Los isquiotibiales frenan tu pierna al final de cada zancada de sprint. El Nordic Curl los entrena para trabajar fuerte mientras se alargan, como al esprintar.

Nordic Curl

- 1 Arrodillate sobre una colchoneta con los tobillos sujetos bajo algo firme.
- 2 Aprieta los glúteos y mantén una línea recta de rodillas a cabeza.
- 3 Déjate caer hacia delante lo más despacio que puedas.
- 4 Frénate con las manos y empuja para volver arriba.

Aductores

Los aductores juntan tus piernas. Trabajan fuerte cada vez que pasas, chutas, cambias de dirección o te estiras hacia un balón.

Copenhagen

- 1 Antebrazo bajo el hombro, la pierna de arriba apoyada en el banco.
- 2 Sube la cadera hasta que tu cuerpo forme una línea recta.
- 3 Aprieta la pierna de arriba contra el banco y aguanta.
- 4 Baja en cuanto la cadera empiece a caer.

Gemelos

Los gemelos te impulsan y te recogen en cada paso, salto y aterrizaje. Los entrenamos con la rodilla estirada y doblada: el Soleus Wall Sit trabaja el sóleo, el músculo profundo de la pantorrilla.

Single Leg Calf Raises

- 1 De pie sobre un pie en un escalón, con una mancuerna al lado.
- 2 Agárrate a un rack o a la pared para equilibrarte.
- 3 Sube lo más alto que puedas y aguanta un segundo.
- 4 Baja despacio hasta que el talón quede por debajo del escalón.

Soleus Wall Sit

- 1 Espalda pegada a la pared, rodillas dobladas en ángulo recto.
- 2 Ponte de puntillas y aguanta.
- 3 Mantén las rodillas quietas y los talones arriba.
- 4 Baja los talones cuando ya no puedas mantener la altura.

¿Alguna molestia? Díselo al sistema: los ejercicios que cargan una zona dolorida se cambian o se quitan.

Si algo te duele, para y ve a un fisio o a un médico.



Ya eres miembro fundador.

Gracias por estar aquí antes de que abramos. El día que Leonte abra, el sistema Leonte construirá tu programa de fuerza según tu posición, tu temporada y tu semana de partido.

Tu primer mes es gratis.

Entrena bien,

Leonte

¿Preguntas? Escríbenos a hello@leonte.app

Esta guía es información general de entrenamiento. No sustituye el consejo de un fisio o un médico. Leonte es para jugadores a partir de 16 años; si tienes menos de 18, entrena con un coach que domine el trabajo de fuerza.

Leonte es una marca de Holland Football University, S.L.