

ALCANZA TU MÁXIMO **POTENCIAL**

con el programa de
pre-pretemporada de BM

Equipo con
experiencia en
entrenamiento
específico para
futbolistas



¿POR QUÉ HACER LA PRE-PRETEMPORADA?

La fase antes de comenzar la pretemporada es fundamental para preparar a los futbolistas de manera física y mental.

Además de prevenir molestias y lesiones que puedan darse en la pretemporada, ayudan a la resistencia, movilidad y fuerza.

AYUDA A LA RESISTENCIA,
MOVILIDAD Y FUERZA

**Si quieres lograr tu máximo potencial,
este descanso activo es esencial.**

¿Qué necesitas saber?

Objetivos

Ejercicios

Fechas y grupos

Precios





OBJETIVOS

01

Recuperación post-temporada

El entrenamiento previo a la pretemporada puede ayudar a restaurar la forma física sin sobrecargar al cuerpo

02

Base aeróbica

Se hace un enfoque importante en mejorar la capacidad aeróbica. Esto se logra mediante carreras suaves, circuitos y ejercicios de larga duración, pero de baja intensidad.

03

Prevención de lesiones

Antes de comenzar la preparación intensiva, los futbolistas realizarán ejercicios de movilidad, flexibilidad y fortalecimiento muscular para evitar molestias y lesiones

04

Reacondicionamiento físico general

Este periodo busca reacondicionar a los jugadores tanto en fuerza como en agilidad.

EJERCICIOS



Trabajo aeróbico suave

Carreras largas y suaves, trotes, ciclismo... para mantener el sistema cardiovascular activo y aumentar la resistencia general.



Trabajo de fuerza y resistencia

Sesiones de gimnasio enfocadas en ejercicios de fuerza (piernas, core y tren superior), priorizando el trabajo con peso corporal, pesas ligeras y máquinas.



Movilidad y flexibilidad

Ejercicios para mejorar la flexibilidad y la movilidad articular. Ayuda a prevenir futuras lesiones y mantener una buena postura en los entrenamientos



Ejercicios de activación

Enfocados en la activación de los músculos de forma suave. Esto puede incluir trabajo con bandas elásticas, pequeños ejercicios de estabilidad y activación muscular



Trabajo de velocidad y agilidad

Actividades para mantener las piernas ágiles como cambios de ritmo suaves o sprints cortos.

FECHAS Y GRUPOS

Fechas del programa

8 semanas del 24 de junio al 18 de agosto a **elegir** entre:

Primer bloque	4 semanas	24 junio - 21 julio
Segundo bloque	4 semanas	22 julio - 18 agosto

ELIGE TU PLAN

Centro BM Estudio Santander

Entrenamiento **individualizado** con dos jugadores máximo.

Horario según disponibilidad

Bono 8 sesiones: 150€

Centro BM Estudio Liencres

Grupos reducidos con 5 jugadores máximo

Martes y jueves

Horarios: 08:00,
09:00, 13:00 y 14:00

Bono 8 sesiones: 60€

Planificación para realizar el programa por tu cuenta

Programa de entrenamiento desarrollado por BM con entrevista inicial y app para descargar el plan con ejercicios en video y diseño de sesiones

Plan 6-8 semanas: 80€





Si necesitas más
información
no dudes en preguntarnos

BMEstudiodeEntrenamiento

info@BMestudiodeentrenamiento.com

626440827

