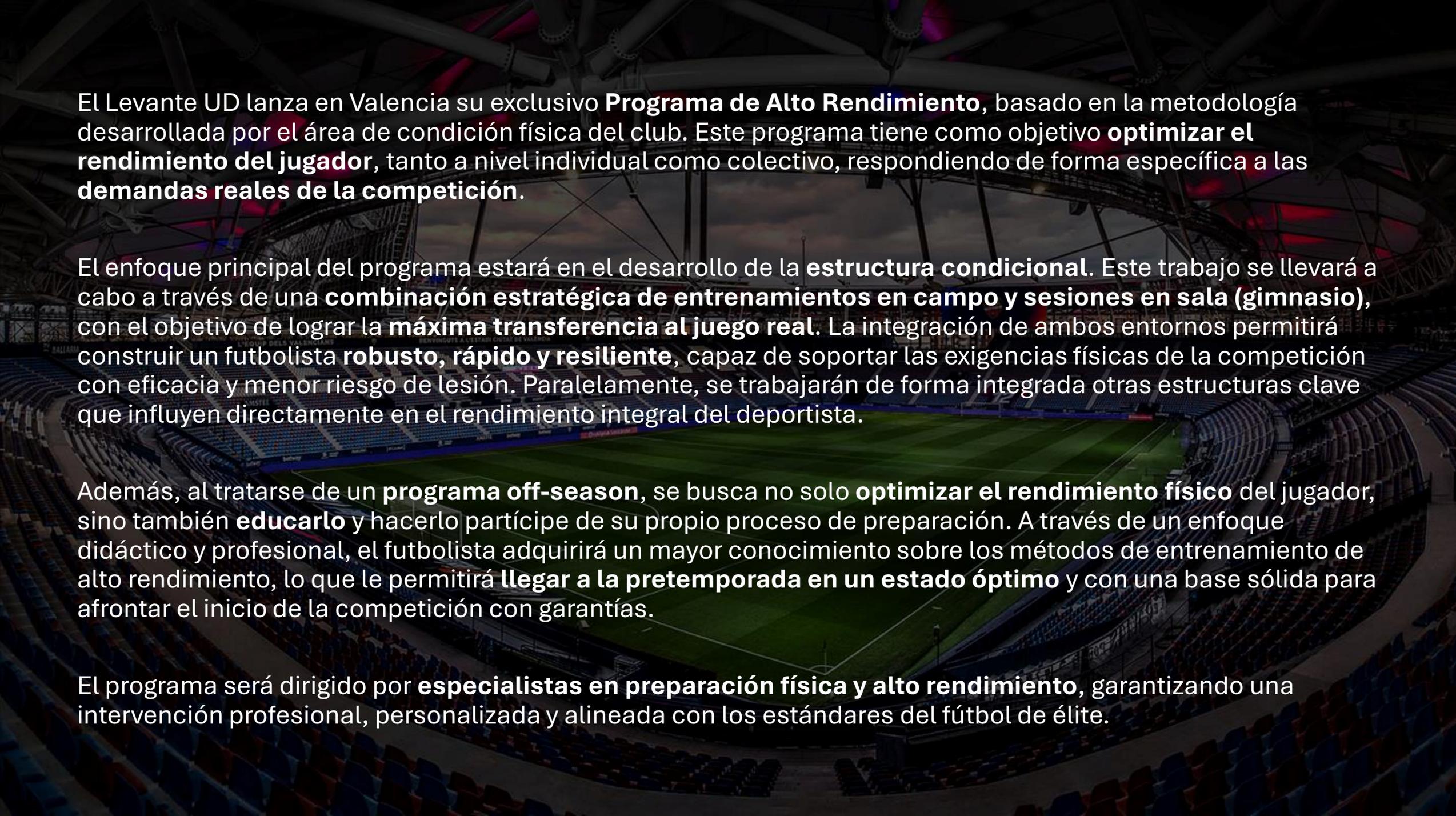




PROGRAMA ALTO RENDIMIENTO LEVANTE UD



El Levante UD lanza en Valencia su exclusivo **Programa de Alto Rendimiento**, basado en la metodología desarrollada por el área de condición física del club. Este programa tiene como objetivo **optimizar el rendimiento del jugador**, tanto a nivel individual como colectivo, respondiendo de forma específica a las **demandas reales de la competición**.

El enfoque principal del programa estará en el desarrollo de la **estructura condicional**. Este trabajo se llevará a cabo a través de una **combinación estratégica de entrenamientos en campo y sesiones en sala (gimnasio)**, con el objetivo de lograr la **máxima transferencia al juego real**. La integración de ambos entornos permitirá construir un futbolista **robusto, rápido y resiliente**, capaz de soportar las exigencias físicas de la competición con eficacia y menor riesgo de lesión. Paralelamente, se trabajarán de forma integrada otras estructuras clave que influyen directamente en el rendimiento integral del deportista.

Además, al tratarse de un **programa off-season**, se busca no solo **optimizar el rendimiento físico** del jugador, sino también **educarlo** y hacerlo partícipe de su propio proceso de preparación. A través de un enfoque didáctico y profesional, el futbolista adquirirá un mayor conocimiento sobre los métodos de entrenamiento de alto rendimiento, lo que le permitirá **llegar a la pretemporada en un estado óptimo** y con una base sólida para afrontar el inicio de la competición con garantías.

El programa será dirigido por **especialistas en preparación física y alto rendimiento**, garantizando una intervención profesional, personalizada y alineada con los estándares del fútbol de élite.



Como parte fundamental del programa, se llevará a cabo una **batería completa de test físicos** con el objetivo de conocer en detalle el **estado inicial de cada jugador** y así poder **individualizar al máximo su planificación y carga de trabajo**. Estas evaluaciones permitirán diseñar intervenciones precisas y adaptadas a las necesidades reales de cada deportista.



Se realizarán test para valorar la **capacidad de movimiento global**, esenciales para detectar posibles limitaciones funcionales o compensaciones. Además, se utilizarán **encoders lineales** para medir la **fuerza aplicada en distintos ejercicios**, permitiendo obtener datos objetivos sobre la capacidad neuromuscular. Asimismo, se incluirán test de **velocidad y cambio de dirección (COD)** mediante **acelerómetros de alta precisión**, y se evaluará la **capacidad de salto** mediante **plataformas de contacto**, lo que aportará información valiosa sobre la producción y gestión de fuerza en acciones explosivas.



Gracias a esta completa evaluación, obtendremos una **visión detallada y objetiva del perfil neuromuscular** de cada jugador, lo que nos permitirá diseñar una planificación **personalizada, eficaz y alineada con sus necesidades específicas**. Este enfoque individualizado será clave para **potenciar el rendimiento de cada futbolista**, maximizando su aporte dentro del colectivo y preparándolo para afrontar las exigencias de la competición con las mejores garantías.

SEMANA 1	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
8:45h	Llegada + Wellness	Llegada + Wellness	Llegada + Wellness	Llegada + Wellness	Llegada + Wellness
9:00h	Explicación programa	Preventivo individual	Preventivo individual	FORMACIÓN UTILIZACIÓN DE GPS	Preventivo individual
9:15h	Explicación test iniciales	Entrenamiento de fuerza en sala (gym) – LOW/MODERATE DAY	Entrenamiento de fuerza en sala (gym) – MODERATE/HIGH DAY		Entrenamiento de fuerza en sala (gym) – HIGH DAY
9:30h	Test de capacidad del mov. global				
10:00h	Test de salto				
10:30h	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
11:00h	Test de fuerza	Entrenamiento en campo SSP	Entrenamiento en campo SSP	Preventivo grupal	Entrenamiento en campo SSP
11:30h	Test COD/Agilidad				
12:00h	Test velocidad				
12:30h	Test resistencia				
13:00h	Vuelta a la calma + foam + RPE	Vuelta a la calma + foam + RPE	Vuelta a la calma + foam + RPE	Vuelta a la calma + foam + RPE	Vuelta a la calma + foam + RPE
13:15h	Salida	Salida	Salida	Salida	Salida

SEMANA 2	LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
8:45h	Llegada + Wellness	Llegada + Wellness	Llegada + Wellness	Llegada + Wellness	Llegada + Wellness
9:00h	Explicación programa	Preventivo individual	Preventivo individual	FORMACIÓN PREPARACIÓN PSICOLÓGICA	Preventivo individual
9:15h	Explicación test iniciales	Entrenamiento de fuerza en sala (gym) – LOW/MODERATE DAY	Entrenamiento de fuerza en sala (gym) – MODERATE/HIGH DAY		Entrenamiento de fuerza en sala (gym) – HIGH DAY
9:30h	Test de capacidad del mov. global				
10:00h	Test de salto				
10:30h	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
11:00h	Test de fuerza	Entrenamiento en campo SSP	Entrenamiento en campo SSP	Preventivo grupal	Entrenamiento en campo SSP
11:30h	Test COD/Agilidad				
12:00h	Test velocidad				
12:30h	Test resistencia				
13:00h	Vuelta a la calma + foam + RPE	Vuelta a la calma + foam + RPE	Vuelta a la calma + foam + RPE	Vuelta a la calma + foam + RPE	Vuelta a la calma + foam + RPE
13:15h	Salida	Salida	Salida	Salida	Salida

SEMANA 3	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
8:45h	Llegada + Wellness	Llegada + Wellness	Llegada + Wellness	Llegada + Wellness	Llegada + Wellness
9:00h	Explicación programa	Preventivo individual	Preventivo individual	FORMACIÓN NUTRICIÓN DEPORTIVA	Preventivo individual
9:15h	Explicación test iniciales	Entrenamiento de fuerza en sala (gym) – LOW/MODERATE DAY	Entrenamiento de fuerza en sala (gym) – MODERATE/HIGH DAY		Entrenamiento de fuerza en sala (gym) – HIGH DAY
9:30h	Test de capacidad del mov. global				
10:00h	Test de salto				
10:30h	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
11:00h	Test de fuerza	Entrenamiento en campo SSP	Entrenamiento en campo SSP	Preventivo grupal	Entrenamiento en campo SSP
11:30h	Test COD/Agilidad				
12:00h	Test velocidad				
12:30h	Test resistencia				
13:00h	Vuelta a la calma + foam + RPE	Vuelta a la calma + foam + RPE	Vuelta a la calma + foam + RPE	Vuelta a la calma + foam + RPE	Vuelta a la calma + foam + RPE
13:15h	Salida	Salida	Salida	Salida	Salida

SEMANA 4	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
8:45h	Llegada + Wellness	Llegada + Wellness	Llegada + Wellness	Llegada + Wellness	Llegada + Wellness
9:00h	Explicación programa	Preventivo individual	Preventivo individual	FORMACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA	Preventivo individual
9:15h	Explicación test iniciales	Entrenamiento de fuerza en sala (gym) – LOW/MODERATE DAY	Entrenamiento de fuerza en sala (gym) – MODERATE/HIGH DAY		Entrenamiento de fuerza en sala (gym) – HIGH DAY
9:30h	Test de capacidad del mov. global				
10:00h	Test de salto				
10:30h	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
11:00h	Test de fuerza	Entrenamiento en campo SSP	Entrenamiento en campo SSP	Preventivo grupal	Entrenamiento en campo SSP
11:30h	Test COD/Agilidad				
12:00h	Test velocidad			PISCINA	
12:30h	Test resistencia				
13:00h	Vuelta a la calma + foam + RPE	Vuelta a la calma + foam + RPE	Vuelta a la calma + foam + RPE	Vuelta a la calma + foam + RPE	Vuelta a la calma + foam + RPE
13:15h	Salida	Salida	Salida	Salida	Salida

SEMANA 5	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
8:45h	Llegada + Wellness	Llegada + Wellness	Llegada + Wellness	Llegada + Wellness	Llegada + Wellness
9:00h	Explicación programa	Preventivo individual	Preventivo individual	FORMACIÓN COMUNICACIÓN Y LIDERAZGO	Preventivo individual
9:15h	Explicación test iniciales	Entrenamiento de fuerza en sala (gym) – LOW/MODERATE DAY	Entrenamiento de fuerza en sala (gym) – MODERATE/HIGH DAY		Entrenamiento de fuerza en sala (gym) – HIGH DAY
9:30h	Test de capacidad del mov. global				
10:00h	Test de salto				
10:30h	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
11:00h	Test de fuerza	Entrenamiento en campo SSP	Entrenamiento en campo SSP	Preventivo grupal	Entrenamiento en campo SSP
11:30h	Test COD/Agilidad				
12:00h	Test velocidad				
12:30h	Test resistencia				
13:00h	Vuelta a la calma + foam + RPE	Vuelta a la calma + foam + RPE	Vuelta a la calma + foam + RPE	Vuelta a la calma + foam + RPE	Vuelta a la calma + foam + RPE
13:15h	Salida	Salida	Salida	Salida	Salida