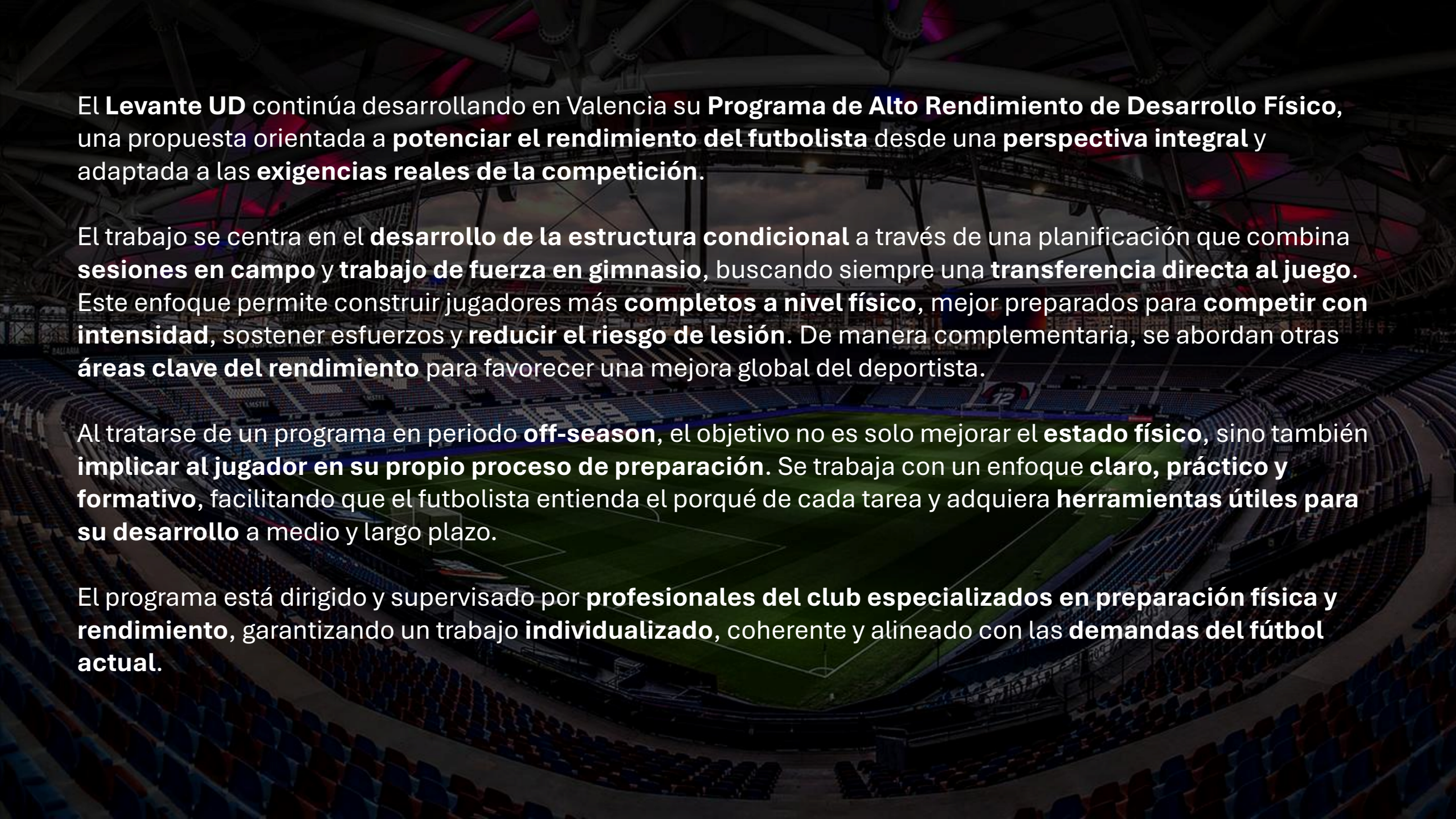




PROGRAMA DE ALTO RENDIMIENTO DE DESARROLLO FÍSICO

LEVANTE UD



El **Levante UD** continúa desarrollando en Valencia su **Programa de Alto Rendimiento de Desarrollo Físico**, una propuesta orientada a **potenciar el rendimiento del futbolista** desde una **perspectiva integral** y adaptada a las **exigencias reales de la competición**.

El trabajo se centra en el **desarrollo de la estructura condicional** a través de una planificación que combina **sesiones en campo y trabajo de fuerza en gimnasio**, buscando siempre una **transferencia directa al juego**. Este enfoque permite construir jugadores más **completos a nivel físico**, mejor preparados para **competir con intensidad**, sostener esfuerzos y **reducir el riesgo de lesión**. De manera complementaria, se abordan otras **áreas clave del rendimiento** para favorecer una mejora global del deportista.

Al tratarse de un programa en periodo **off-season**, el objetivo no es solo mejorar el **estado físico**, sino también **implicar al jugador en su propio proceso de preparación**. Se trabaja con un enfoque **claro, práctico y formativo**, facilitando que el futbolista entienda el porqué de cada tarea y adquiera **herramientas útiles para su desarrollo** a medio y largo plazo.

El programa está dirigido y supervisado por **profesionales del club especializados en preparación física y rendimiento**, garantizando un trabajo **individualizado**, coherente y alineado con las **demandas del fútbol actual**.



Se realizará una batería de test físicos para conocer el estado inicial del jugador e individualizar la planificación y la carga de trabajo.



La evaluación incluirá test de capacidad de movimiento global, perfil fuerza-velocidad con encóder, salto con plataforma de contacto, velocidad y COD con fotocélulas, IFT 30-15 para la resistencia y monitorización con GPS.



A partir de los resultados, se definirá un perfil físico completo que permitirá diseñar intervenciones específicas, optimizando el rendimiento y la preparación para la competición.

SEMANA 1	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
8:45 h – 9:00 h	LLEGADA + WELLNESS	LLEGADA + WELLNESS	LLEGADA + WELLNESS	LLEGADA + WELLNESS	LLEGADA + WELLNESS
9:00 h – 9:15 h	PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA + EXPLICACIÓN TEST	PREVENTIVO COLECTIVO	PREVENTIVO INDIVIDUAL	PREVENTIVO INDIVIDUAL	PREVENTIVO INDIVIDUAL
9:15 h – 10:45 h	TEST DE FUERZA-VELOCIDAD (ENCÓDER)	ENTRENAMIENTO DE FUERZA (GIMNASIO) LOW/MODERATE DAY	ENTRENAMIENTO DE FUERZA (GIMNASIO) MODERATE/HIGH DAY	FORMACIÓN READAPTACIÓN DE LESIONES	ENTRENAMIENTO DE FUERZA (GIMNASIO) MIXTO MMII + MMSS
	TEST DE CAPACIDAD DEL MOVIMIENTO				
	TEST DE SALTO (PLATAFORMA DE CONTACTO)				
10:45 h – 11:00 h	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
11:00 h – 13:00 h	TEST DE COD/AGILIDAD (FOTOCÉLULAS)	SESIÓN EN CAMPO SSP ORIENTACIÓN NEUROMUSCULAR SMALL SIDES GAMES	SESIÓN EN CAMPO SSP ORIENTACIÓN METABÓLICA-LOCOMOTORA BIG SIDES GAMES	MOVILIDAD PISCINA	SESIÓN EN CAMPO SSP ORIENTACIÓN MIXTA-SOCIOAFECTIVA
	TEST DE VELOCIDAD (FOTOCÉLULAS)			PISCINA	
	TEST DE RESISTENCIA (IFT 30-15)				
13:00 h – 13:15 h	VUELTA A LA CALMA + RPE	VUELTA A LA CALMA + RPE	VUELTA A LA CALMA + RPE	VUELTA A LA CALMA + RPE	VUELTA A LA CALMA + RPE
13:00 h – 13:15 h	SALIDA	SALIDA	SALIDA	SALIDA	SALIDA

SEMANA 2	LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
8:45 h – 9:00 h	LLEGADA + WELLNESS	LLEGADA + WELLNESS	LLEGADA + WELLNESS	LLEGADA + WELLNESS	LLEGADA + WELLNESS
9:00 h – 9:15 h	PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA + EXPLICACIÓN TEST	PREVENTIVO COLECTIVO	PREVENTIVO INDIVIDUAL	PREVENTIVO INDIVIDUAL	PREVENTIVO INDIVIDUAL
9:15 h – 10:45 h	FORMACIÓN PSICOLOGÍA	TEST DE FUERZA-VELOCIDAD (ENCÓDER)	ENTRENAMIENTO DE FUERZA (GIMNASIO) LOW/MODERATE DAY	ENTRENAMIENTO DE FUERZA (GIMNASIO) MODERATE/HIGH DAY	ENTRENAMIENTO DE FUERZA (GIMNASIO) MIXTO MMII + MMSS
		TEST DE CAPACIDAD DEL MOVIMIENTO			
		TEST DE SALTO (PLATAFORMA DE CONTACTO)			
10:45 h – 11:00 h	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
11:00 h – 13:00 h	TEST DE COD/AGILIDAD (FOTOCÉLULAS)	SESIÓN EN CAMPO SSP ORIENTACIÓN NEUROMUSCULAR SMALL SIDES GAMES	SESIÓN EN CAMPO SSP ORIENTACIÓN METABÓLICA-LOCOMOTORA BIG SIDES GAMES	MOVILIDAD PISCINA	SESIÓN EN CAMPO SSP ORIENTACIÓN MIXTA-SOCIOAFECTIVA
	TEST DE VELOCIDAD (FOTOCÉLULAS)			PISCINA	
	TEST DE RESISTENCIA (IFT 30-15)				
13:00 h – 13:15 h	VUELTA A LA CALMA + RPE	VUELTA A LA CALMA + RPE	VUELTA A LA CALMA + RPE	VUELTA A LA CALMA + RPE	VUELTA A LA CALMA + RPE
13:00 h – 13:15 h	SALIDA	SALIDA	SALIDA	SALIDA	SALIDA

SEMANA 3	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
8:45 h – 9:00 h	LLEGADA + WELLNESS	LLEGADA + WELLNESS	LLEGADA + WELLNESS	LLEGADA + WELLNESS	LLEGADA + WELLNESS
9:00 h – 9:15 h	PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA + EXPLICACIÓN TEST	PREVENTIVO COLECTIVO	PREVENTIVO INDIVIDUAL	PREVENTIVO INDIVIDUAL	PREVENTIVO INDIVIDUAL
9:15 h – 10:45 h	TEST DE FUERZA-VELOCIDAD (ENCÓDER)	ENTRENAMIENTO DE FUERZA (GIMNASIO) LOW/MODERATE DAY	ENTRENAMIENTO DE FUERZA (GIMNASIO) MODERATE/HIGH DAY	FORMACIÓN NUTRICIÓN	ENTRENAMIENTO DE FUERZA (GIMNASIO) MIXTO MMII + MMSS
	TEST DE CAPACIDAD DEL MOVIMIENTO				
	TEST DE SALTO (PLATAFORMA DE CONTACTO)				
10:45 h – 11:00 h	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
11:00 h – 13:00 h	TEST DE COD/AGILIDAD (FOTOCÉLULAS)	SESIÓN EN CAMPO SSP ORIENTACIÓN NEUROMUSCULAR SMALL SIDES GAMES	SESIÓN EN CAMPO SSP ORIENTACIÓN METABÓLICA-LOCOMOTORA BIG SIDES GAMES	MOVILIDAD PISCINA	SESIÓN EN CAMPO SSP ORIENTACIÓN MIXTA-SOCIOAFECTIVA
	TEST DE VELOCIDAD (FOTOCÉLULAS)			PISCINA	
	TEST DE RESISTENCIA (IFT 30-15)				
13:00 h – 13:15 h	VUELTA A LA CALMA + RPE	VUELTA A LA CALMA + RPE	VUELTA A LA CALMA + RPE	VUELTA A LA CALMA + RPE	VUELTA A LA CALMA + RPE
13:00 h – 13:15 h	SALIDA	SALIDA	SALIDA	SALIDA	SALIDA

SEMANA 4	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
8:45 h – 9:00 h	LLEGADA + WELLNESS	LLEGADA + WELLNESS	LLEGADA + WELLNESS	LLEGADA + WELLNESS	LLEGADA + WELLNESS
9:00 h – 9:15 h	PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA + EXPLICACIÓN TEST	PREVENTIVO COLECTIVO	PREVENTIVO INDIVIDUAL	PREVENTIVO INDIVIDUAL	PREVENTIVO INDIVIDUAL
9:15 h – 10:45 h	TEST DE FUERZA-VELOCIDAD (ENCÓDER)	ENTRENAMIENTO DE FUERZA (GIMNASIO) LOW/MODERATE DAY	ENTRENAMIENTO DE FUERZA (GIMNASIO) MODERATE/HIGH DAY	FORMACIÓN PREPARACIÓN FÍSICA	ENTRENAMIENTO DE FUERZA (GIMNASIO) MIXTO MMII + MMSS
	TEST DE CAPACIDAD DEL MOVIMIENTO				
	TEST DE SALTO (PLATAFORMA DE CONTACTO)				
10:45 h – 11:00 h	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
11:00 h – 13:00 h	TEST DE COD/AGILIDAD (FOTOCÉLULAS)	SESIÓN EN CAMPO SSP ORIENTACIÓN NEUROMUSCULAR SMALL SIDES GAMES	SESIÓN EN CAMPO SSP ORIENTACIÓN METABÓLICA-LOCOMOTORA BIG SIDES GAMES	MOVILIDAD PISCINA	SESIÓN EN CAMPO SSP ORIENTACIÓN MIXTA-SOCIOAFECTIVA
	TEST DE VELOCIDAD (FOTOCÉLULAS)			PISCINA	
	TEST DE RESISTENCIA (IFT 30-15)				
13:00 h – 13:15 h	VUELTA A LA CALMA + RPE	VUELTA A LA CALMA + RPE	VUELTA A LA CALMA + RPE	VUELTA A LA CALMA + RPE	VUELTA A LA CALMA + RPE
13:00 h – 13:15 h	SALIDA	SALIDA	SALIDA	SALIDA	SALIDA

SEMANA 5	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
8:45 h – 9:00 h	LLEGADA + WELLNESS	LLEGADA + WELLNESS	LLEGADA + WELLNESS	LLEGADA + WELLNESS	LLEGADA + WELLNESS
9:00 h – 9:15 h	PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA + EXPLICACIÓN TEST	PREVENTIVO COLECTIVO	PREVENTIVO INDIVIDUAL	PREVENTIVO INDIVIDUAL	PREVENTIVO INDIVIDUAL
9:15 h – 10:45 h	TEST DE FUERZA-VELOCIDAD (ENCÓDER)	ENTRENAMIENTO DE FUERZA (GIMNASIO) LOW/MODERATE DAY	ENTRENAMIENTO DE FUERZA (GIMNASIO) MODERATE/HIGH DAY	FORMACIÓN Y DINÁMICA HÁBITOS SALUDABLES	ENTRENAMIENTO DE FUERZA (GIMNASIO) MIXTO MMII + MMSS
	TEST DE CAPACIDAD DEL MOVIMIENTO				
	TEST DE SALTO (PLATAFORMA DE CONTACTO)				
10:45 h – 11:00 h	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
11:00 h – 13:00 h	TEST DE COD/AGILIDAD (FOTOCÉLULAS)	SESIÓN EN CAMPO SSP ORIENTACIÓN NEUROMUSCULAR SMALL SIDES GAMES	SESIÓN EN CAMPO SSP ORIENTACIÓN METABÓLICA-LOCOMOTORA BIG SIDES GAMES	MOVILIDAD PISCINA	SESIÓN EN CAMPO SSP ORIENTACIÓN MIXTA-SOCIOAFECTIVA
	TEST DE VELOCIDAD (FOTOCÉLULAS)			PISCINA	
	TEST DE RESISTENCIA (IFT 30-15)				
13:00 h – 13:15 h	VUELTA A LA CALMA + RPE	VUELTA A LA CALMA + RPE	VUELTA A LA CALMA + RPE	VUELTA A LA CALMA + RPE	VUELTA A LA CALMA + RPE
13:00 h – 13:15 h	SALIDA	SALIDA	SALIDA	SALIDA	SALIDA