

Grupo Oficial de Árbitros Latinos

FITNESS TEST

MARIO CORTES GALLARDO

SOCCER REFEREE, COACH & PERSONAL TRAINER



GOAL CORP – NFP • WWW.GOALCORP11.ORG • (773) 354-6294
2219 S. Oakley Ave. Apt. 1. Chicago, IL 60608-3940

Presentacion general de fitness test y plan de trabajo de PRE-TEMPORADA

Explicacion y desarrollo a seguir a partir del día Jueves 16 de Julio al Viernes 10 de Agosto, 2015
(Equipamiento necesario y lista de requisitos en general).

MANDATORY PHYSICAL TEST

THURSDAY July 16TH and FRIDAY July 17TH, 2015. (CHECK UP)

MARIO CORTES GALLARDO

(773) 354-6294 (M)

macgallard@hotmail.com

THURSDAY July 16, 2015.

<u>START TIME</u>	<u>ACTIVITY</u>	<u>DURATION</u>	<u>END TIME</u>	
6:00 PM	WARM UP	15 MINUTES (JOGGING, STRETCHING)	6:15 PM	(5 MINUTE RECOVERY/INSTRUCTIONS)
6:20 PM	COOPER TEST	12 MINUTES (LAPS)	6:32 PM	(8 MINUTE RECOVERY/WATER)
6:40 PM	SIT –UPS	(ONE MINUTE X PERSON)	6:47 PM	(3 MINUTE RECOVERY/WATER)
6:50 PM	PUSH-UPS	(ONE MINUTE X PERSON)	6:57 PM	(3 MINUTE RECOVERY/WATER)
7:00 PM	WARM UP	STRETCHING (PREPARING FOR SPRINTS)	7:05 PM	(5 MINUTE RECOVERY/WATER)
7:10 PM	SPEED	50 METERS DASH	7:17 PM	(3 MINUTE RECOVERY/WATER)
7:20 PM	WARM UP	STRETCHING (PREPARING FOR SPRINTS)	7:25 PM	(5 MINUTE RECOVERY/WATER)
7:25 PM	SPEED	200 METERS DASH	7:32 PM	(3 MINUTE RECOVERY/WATER)
7:35 PM	RESULTSPEECH (CLOSURE)		7:45 PM	(10 MINUTE TRAINING/RECAP)

FRIDAY July17, 2015.

<u>START TIME</u>	<u>ACTIVITY</u>	<u>DURATION</u>	<u>END TIME</u>	
6:00 PM	WARM UP	15 MINUTES (JOGGING, STRETCHING)	6:15 PM	(5 MINUTE RECOVERY/INSTRUCTIONS)
6:20 PM	COOPER TEST	12 MINUTES (LAPS)	6:32 PM	(8 MINUTE RECOVERY/WATER)
6:40 PM	SIT –UPS	(ONE MINUTE X PERSON)	6:47 PM	(3 MINUTE RECOVERY/WATER)
6:50 PM	PUSH-UPS	(ONE MINUTE X PERSON)	6:57 PM	(3 MINUTE RECOVERY/WATER)
7:00 PM	WARM UP	STRETCHING (PREPARING FOR SPRINTS)	7:05 PM	(5 MINUTE RECOVERY/WATER)
7:10 PM	SPEED	50 METERS DASH	7:17 PM	(3 MINUTE RECOVERY/WATER)
7:20 PM	WARM UP	STRETCHING (PREPARING FOR SPRINTS)	7:25 PM	(5 MINUTE RECOVERY/WATER)
7:25 PM	SPEED	200 METERS DASH	7:32 PM	(3 MINUTE RECOVERY/WATER)
7:35 PM	RESULTSPEECH (CLOSURE)		7:45 PM	(10 MINUTE TRAINING/RECAP)

THREE WEEKS @ BEACH PRE-SEASON STARTING ON MONDAY July 20th, 2015.

TWO WEEKS @ SOCCER FIELD (POSITIONING & RESTARTS YOUTH & ADULTS)

FIRST WEEK	MONDAY July 20 - FRIDAY July 24, 2015.	ENDURANCE (RESISTENCIA)
SECOND WEEK	MONDAY July 27 - FRIDAY July 31, 2015.	STRENGHT (FORTALEZA)
THIRD WEEK	MONDAY August 03 - FRIDAY August 07, 2015.	SPEED (VELOCIDAD)
FOURTH WEEK	MONDAY August 10 - FRIDAY August 14, 2015.	POSITIONING (SKILLS/DRILLS)
FIFTH WEEK	MONDAY August 17 - FRIDAY August 21, 2015.	POSITIONING (TACTICS/RESTARTS)

NORTH AVENUE BEACH PRE-SEASON 2015

<u>DIA 1</u>	<u>LUNES Julio 20, 2015.</u>	<u>Tiempo estimado</u>
	6:00 PM PLAYA ENDURANCE (RESISTENCIA)	6:00 PM
	15 Minutos Calentamiento	6:15 PM
	15 Minutos Flexibilidad	6:30 PM
	Trote Arena 45 minutos	7:15 PM
	Cool-down Period 5 minutos	7:20 PM
	Flexibilidad 10 minutos	7:30 PM
	Lagartijas 3 series de 10 = 30 total	7:35 PM
	Abdominales 3 series de 15 = 45 total	7:40 PM
	Dorsales (Cristos frente/espalda/helicopteros 10 C/U)	7:55 PM

<u>DIA 2</u>	<u>MARTES Julio 21, 2015.</u>	<u>Tiempo estimado</u>
	6:00 PM PLAYA ENDURANCE (RESISTENCIA)	6:00 PM
	10 Minutos Calentamiento	6:10 PM
	10 Minutos Flexibilidad	6:20 PM
	Trote Arena 40 minutos	7:00 PM
	Cool-down Period 5 minutos	7:05 PM
	Flexibilidad 10 minutos	7:15 PM
	Lagartijas 3 series de 15 = 45 total	7:25 PM
	Abdominales 3 series de 20 = 60 total	7:35 PM
	Dorsales (Cristos frente/espalda/helicopteros 15 C/U)	7:50 PM

<u>DIA 3</u>	<u>MIERCOLES Julio 22, 2015.</u>	<u>Tiempo estimado</u>
	6:00 PM PLAYA ENDURANCE (RESISTENCIA)	6:00 PM
	10 Minutos Calentamiento	6:10 PM
	10 Minutos Flexibilidad	6:20 PM
	Trote Arena 35 minutos	6:55 PM
	Cool-down Period 5 minutos	7:00 PM
	Flexibilidad 10 minutos	7:10 PM
	Lagartijas 3 series de 20 = 60 total	7:20 PM
	Abdominales 3 series de 25 = 75 total	7:30 PM
	Dorsales (Cristos frente/espalda/helicopteros 20 C/U)	7:45 PM

<u>DIA 4</u>	<u>JUEVES Julio 23, 2015.</u>	<u>Tiempo estimado</u>
	6:00 PM PLAYA ENDURANCE (RESISTENCIA)	6:00 PM
	10 Minutos Calentamiento	6:10 PM
	10 Minutos Flexibilidad	6:20 PM
	Trote Arena 30 minutos	6:50 PM
	Cool-down Period 5 minutos	6:55 PM
	Flexibilidad 10 minutos	7:05 PM
	Lagartijas 4 series de 20 = 80 total	7:20 PM
	Abdominales 4 series de 25 = 100 total	7:30 PM
	Dorsales (Cristos frente/espalda/helicopteros 25 C/U)	7:40 PM

<u>DIA 5</u>	<u>VIERNES Julio 24, 2015.</u>	<u>Tiempo estimado</u>
	6:00 PM PLAYA ENDURANCE (RESISTENCIA)	6:00 PM
	8 Minutos Calentamiento	6:08 PM
	7 Minutos Flexibilidad	6:15 PM
	Trote Arena 25 minutos	6:40 PM
	Cool-down Period 5 minutos	6:45 PM
	Flexibilidad 10 minutos	6:55 PM
	Lagartijas 5 series de 20 = 100 total	7:10 PM
	Abdominales 5 series de 30 = 150 total	7:20 PM
	Dorsales (Cristos frente/espalda/helicopteros 30 C/U)	7:35 PM

<u>DIA 6</u>	<u>LUNES Julio 27, 2015.</u>	<u>Tiempo estimado</u>
	6:00 PM PLAYA STRENGHT (FORTALEZA)	6:00 PM
	10 Minutos Calentamiento	6:10 PM
	5 Minutos Flexibilidad	6:15 PM
	Trote Arena 25 minutos	6:40 PM
	Cool-down Period 5 minutos	6:45 PM
	Salto 30 minutos (3 series de 10 c/u)	7:15 PM
	Parejas 3 series de 10 = 30 total 15 minutos	7:30 PM
	Multisaltos c/Abdominales y Lagartijas	7:45 PM
	Dorsales (Cristos frente/espalda/helicopteros 10 C/U)	8:00 PM

<u>DIA 7</u>	<u>MARTES Julio 28, 2015.</u>	<u>Tiempo estimado</u>
	6:00 PM PLAYA STRENGHT (FORTALEZA)	6:00 PM
	5 Minutos Calentamiento	6:05 PM
	10 Minutos Flexibilidad	6:15 PM
	Trote Arena 25 minutos	6:40 PM
	Cool-down Period 5 minutos	6:45 PM
	Flexibilidad 10 minutos	6:55 PM
	Ascensos Altura/Empuje Gradas (20 Minutos)	7:05 PM
	Lagartijas 3 series de 15 = 45 total	7:20 PM
	Abdominales 3 series de 20 = 60 total	7:35 PM
	Dorsales (Cristos frente/espalda/helicopteros 15 C/U)	7:50 PM

<u>DIA 8</u>	<u>MIERCOLES Julio 29, 2015.</u>	<u>Tiempo estimado</u>
	6:00 PM PLAYA STRENGHT (FORTALEZA)	6:00 PM
	10 Minutos Calentamiento	6:10 PM
	10 Minutos Flexibilidad	6:20 PM
	Trote Arena 20 minutos	6:45 PM
	Cool-down Period 5 minutos	6:50 PM
	Flexibilidad 10 minutos	7:00 PM
	Lagartijas 3 series de 20 = 60 total	7:10 PM
	Abdominales 3 series de 25 = 75 total	7:20 PM
	Dorsales (Cristos frente/espalda/helicopteros 20 C/U)	7:35 PM

<u>DIA 9</u>	<u>JUEVES Julio 30, 2015.</u>	<u>Tiempo estimado</u>
	6:00 PM PLAYA STRENGHT (FORTALEZA)	6:00 PM
	10 Minutos Calentamiento	6:10 PM
	10 Minutos Flexibilidad	6:20 PM
	Trote Arena 15 minutos	6:35 PM
	Cool-down Period 5 minutos	6:45 PM
	Flexibilidad 10 minutos	6:55 PM
	Lagartijas 4 series de 20 = 80 total	7:10 PM
	Abdominales 4 series de 25 = 100 total	7:25 PM
	Dorsales (Cristos frente/espalda/helicopteros 25 C/U)	7:40 PM

<u>DIA 10</u>	<u>VIERNES Julio 31, 2015.</u>	<u>Tiempo estimado</u>
	6:00 PM PLAYA STRENGHT (FORTALEZA)	6:00 PM
	8 Minutos Calentamiento	6:08 PM
	7 Minutos Flexibilidad	6:15 PM
	Trote Arena 15 minutos	6:30 PM
	Cool-down Period 5 minutos	6:40 PM
	Flexibilidad 10 minutos	6:50 PM
	Lagartijas 5 series de 20 = 100 total	7:05 PM
	Abdominales 5 series de 30 = 150 total	7:20 PM
	Dorsales (Cristos frente/espalda/helicopteros 30 C/U)	7:40 PM

<u>DIA 11 LUNES Agosto 03, 2015.</u>	<u>Tiempo estimado</u>
6:00 PM PLAYA SPEED (VELOCIDAD)	6:00 PM
10 Minutos Calentamiento	6:10 PM
10 Minutos Flexibilidad	6:20 PM
Trote Arena 15 minutos	6:35 PM
Cool-down Period 5 minutos	6:40 PM
Flexibilidad 10 minutos	6:50 PM
Sprints 8 series de 5 c/u 40 total	7:20 PM
Lagartijas 5 series de 10 = 50 total	7:35 PM
Abdominales 5 series de 20 = 100 total	7:50 PM
Dorsales (Cristos frente/espalda/helicopteros 30 C/U)	8:00 PM

<u>DIA 12 MARTES Agosto 04, 2015.</u>	<u>Tiempo estimado</u>
6:00 PM PLAYA SPEED (VELOCIDAD)	6:00 PM
10 Minutos Calentamiento	6:10 PM
10 Minutos Flexibilidad	6:20 PM
Trote Arena 20 minutos	6:40 PM
Cool-down Period 5 minutos	6:45 PM
Flexibilidad 10 minutos	6:55 PM
Sprints 10 series de 5 c/u 40 total	7:35 PM
Lagartijas 4 series de 15 = 60 total	7:40 PM
Abdominales 5 series de 25 = 1250 total	7:50 PM
Dorsales (Cristos frente/espalda/helicopteros 30 C/U)	8:00 PM

<u>DIA 13 MIERCOLES Agosto 05, 2015.</u>	<u>Tiempo estimado</u>
6:00 PM PLAYA SPEED (VELOCIDAD)	6:00 PM
10 Minutos Calentamiento	6:10 PM
5 Minutos Flexibilidad	6:15 PM
Trote Arena 25 minutos	6:40 PM
Cool-down Period 5 minutos	6:45 PM
Flexibilidad 5 minutos	6:50 PM
Sprints 12 series de 5 c/u 60 total	7:30 PM
Lagartijas 5 series de 15 = 75 total	7:35 PM
Abdominales 5 series de 30 = 150 total	7:40 PM
Dorsales (Cristos frente/espalda/helicopteros 30 C/U)	7:50 PM

<u>DIA 14 JUEVES Agosto 06, 2015.</u>	<u>Tiempo estimado</u>
6:00 PM PLAYA SPEED (VELOCIDAD)	6:00 PM
10 Minutos Calentamiento	6:10 PM
5 Minutos Flexibilidad	6:15 PM
Trote Arena 20 minutos	6:35 PM
Cool-down Period 5 minutos	6:40 PM
Flexibilidad 5 minutos	6:45 PM
Sprints 14 series de 5 c/u 70 total	7:30 PM
Lagartijas 4 series de 20 = 80 total	7:40 PM
Abdominales 6 series de 30 = 180 total	7:45 PM
Dorsales (Cristos frente/espalda/helicopteros 30 C/U)	7:55 PM

<u>DIA 15 VIERNES Agosto 07, 2015.</u>	<u>Tiempo estimado</u>
6:00 PM PLAYA SPEED (VELOCIDAD)	6:00 PM
5 Minutos Calentamiento	6:05 PM
5 Minutos Flexibilidad	6:10 PM
Trote Arena 15 minutos	6:25 PM
Cool-down Period 5 minutos	6:30 PM
Flexibilidad 5 minutos	6:35 PM
Sprints 16 series de 5 c/u 80 total	7:15 PM
Lagartijas 4 series de 25 = 100 total	7:25 PM
Abdominales 6 series de 35 = 210 total	7:40 PM
Dorsales (Cristos frente/espalda/helicopteros 30 C/U)	7:55 PM

SOCCKER FIELD --- TBD (POSITIONING & SKILLS / DRILLS)

<u>DIA 16</u>	<u>LUNES Agosto 10, 2015.</u>	<u>Tiempo estimado</u>
	8:00 AM CAMPO <u>FUTBOL (PRACTICA-REGLAMENTACION)</u>	8:00 AM
	10 Minutos Calentamiento	8:10 AM
	10 Minutos Flexibilidad	8:20 AM
	Scrimmage 30 minutos game	8:50 AM
	Cool-down Period 5 minutos	8:55 AM
	Flexibilidad 10 minutos	9:05 AM
	Jugadas a balón detenido (Tiros libres c/s barrera)	9:35 AM
	Lagartijas 3 series de 10 = 30 total	9:45 AM
	Abdominales 3 series de 15 = 45 total	9:55 AM
	Dorsales (Cristos frente/espalda/helicópteros 10 C/U)	10:00 AM
<u>DIA 17</u>	<u>MARTES Agosto 11, 2015.</u>	<u>Tiempo estimado</u>
	8:00 AM CAMPO <u>FUTBOL (PRACTICA-REGLAMENTACION)</u>	8:00 AM
	10 Minutos Calentamiento	8:10 AM
	10 Minutos Flexibilidad	8:20 AM
	Scrimmage 30 minutos	8:50 AM
	Cool-down Period 5 minutos	8:55 AM
	Flexibilidad 10 minutos	9:05 AM
	Jugadas a balón detenido (Tiros libres c/s barrera)	9:35 AM
	Lagartijas 3 series de 15 = 45 total	9:45 AM
	Abdominales 3 series de 20 = 60 total	9:55 AM
	Dorsales (Cristos frente/espalda/helicopteros 15 C/U)	10:00 AM
<u>DIA 18</u>	<u>MIERCOLES Agosto 12, 2015.</u>	<u>Tiempo estimado</u>
	8:00 AM CAMPO <u>FUTBOL (PRACTICA-REGLAMENTACION)</u>	8:00 AM
	10 Minutos Calentamiento	8:10 AM
	5 Minutos Flexibilidad	8:15 AM
	Scrimmage 35 minutos	8:50 AM
	Cool-down Period 5 minutos	8:55 AM
	Flexibilidad 10 minutos	9:05 AM
	Jugadas a balón detenido (Tiros libres c/s barrera)	9:45 AM
	Lagartijas 3 series de 20 = 60 total	9:50 AM
	Abdominales 3 series de 25 = 75 total	9:55 AM
	Dorsales (Cristos frente/espalda/helicópteros 20 C/U)	10:00 AM
<u>DIA 19</u>	<u>JUEVES Agosto 13, 2015.</u>	<u>Tiempo estimado</u>
	8:00 AM CAMPO <u>FUTBOL (PRACTICA-REGALMENTACION)</u>	8:00 AM
	5 Minutos Calentamiento	8:05 AM
	5 Minutos Flexibilidad	8:10 AM
	Scrimmage 40 minutos	8:50 AM
	Cool-down Period 5 minutos	8:55 AM
	Flexibilidad 10 minutos	9:05 AM
	Jugadas a balon detenido (Tiros libres c/s barrera)	9:45 AM
	Lagartijas 4 series de 20 = 80 total	9:50 AM
	Abdominales 4 series de 25 = 100 total	9:55 AM
	Dorsales (Cristos frente/espalda/helicopteros 25 C/U)	10:00 AM
<u>DIA 20</u>	<u>VIERNES Agosto 14, 2015.</u>	<u>Tiempo estimado</u>
	8:00 AM CAMPO <u>FUTBOL (PRACTICA-REGLAMENTACION)</u>	8:00 AM
	5 Minutos Calentamiento	8:05 AM
	5 Minutos Flexibilidad	8:10 AM
	Scrimmage 45 minutos	8:55 AM
	Cool-down Period 5 minutos	9:00 AM
	Flexibilidad 10 minutos	9:10 AM
	Jugadas a balon detenido (Tiros libres c/s barrera)	9:45 AM
	Lagartijas 5 series de 20 = 100 total	9:50 AM
	Abdominales 5 series de 30 = 150 total	9:55 AM
	Dorsales (Cristos frente/espalda/helicopteros 30 C/U)	10:00 AM

SOCCER FIELD --- TBD (POSITIONING & TACTICS / RESTARTS)

<u>DIA 21 LUNES Agosto 17, 2015.</u>	<u>Tiempo estimado</u>
8:00 AM CAMPO <u>FUTBOL (PRACTICA-REGLAMENTACION)</u>	8:00 AM
10 Minutos Calentamiento	8:10 AM
10 Minutos Flexibilidad	8:20 AM
Scrimmage 30 minutos game	8:50 AM
Cool-down Period 5 minutos	8:55 AM
Flexibilidad 10 minutos	9:05 AM
Jugadas a balón detenido (Tiros libres c/s barrera)	9:35 AM
Lagartijas 3 series de 10 = 30 total	9:45 AM
Abdominales 3 series de 15 = 45 total	9:55 AM
Dorsales (Cristos frente/espalda/helicópteros 10 C/U)	10:00 AM

<u>DIA 22 MARTES Agosto 18, 2015.</u>	<u>Tiempo estimado</u>
8:00 AM CAMPO <u>FUTBOL (PRACTICA-REGLAMENTACION)</u>	8:00 AM
10 Minutos Calentamiento	8:10 AM
10 Minutos Flexibilidad	8:20 AM
Scrimmage 30 minutos	8:50 AM
Cool-down Period 5 minutos	8:55 AM
Flexibilidad 10 minutos	9:05 AM
Jugadas a balón detenido (Tiros libres c/s barrera)	9:35 AM
Lagartijas 3 series de 15 = 45 total	9:45 AM
Abdominales 3 series de 20 = 60 total	9:55 AM
Dorsales (Cristos frente/espalda/helicópteros 15 C/U)	10:00 AM

<u>DIA 23 MIERCOLES Agosto 19, 2015.</u>	<u>Tiempo estimado</u>
8:00 AM CAMPO <u>FUTBOL (PRACTICA-REGLAMENTACION)</u>	8:00 AM
10 Minutos Calentamiento	8:10 AM
5 Minutos Flexibilidad	8:15 AM
Scrimmage 35 minutos	8:50 AM
Cool-down Period 5 minutos	8:55 AM
Flexibilidad 10 minutos	9:05 AM
Jugadas a balón detenido (Tiros libres c/s barrera)	9:45 AM
Lagartijas 3 series de 20 = 60 total	9:50 AM
Abdominales 3 series de 25 = 75 total	9:55 AM
Dorsales (Cristos frente/espalda/helicópteros 20 C/U)	10:00 AM

<u>DIA 25 JUEVES Agosto 20, 2015.</u>	<u>Tiempo estimado</u>
8:00 AM CAMPO <u>FUTBOL (PRACTICA-REGLAMENTACION)</u>	8:00 AM
5 Minutos Calentamiento	8:05 AM
5 Minutos Flexibilidad	8:10 AM
Scrimmage 40 minutos	8:50 AM
Cool-down Period 5 minutos	8:55 AM
Flexibilidad 10 minutos	9:05 AM
Jugadas a balón detenido (Tiros libres c/s barrera)	9:45 AM
Lagartijas 4 series de 20 = 80 total	9:50 AM
Abdominales 4 series de 25 = 100 total	9:55 AM
Dorsales (Cristos frente/espalda/helicópteros 25 C/U)	10:00 AM

<u>DIA 25 VIERNES Agosto 21, 2015.</u>	<u>Tiempo estimado</u>
8:00 AM CAMPO <u>FUTBOL (PRACTICA-REGLAMENTACION)</u>	8:00 AM
5 Minutos Calentamiento	8:05 AM
5 Minutos Flexibilidad	8:10 AM
Scrimmage 45 minutos	8:55 AM
Cool-down Period 5 minutos	9:00 AM
Flexibilidad 10 minutos	9:10 AM
Jugadas a balón detenido (Tiros libres c/s barrera)	9:45 AM
Lagartijas 5 series de 20 = 100 total	9:50 AM
Abdominales 5 series de 30 = 150 total	9:55 AM
Dorsales (Cristos frente/espalda/helicópteros 30 C/U)	10:00 AM