

GUÍA EN LÍNEA 800 EJERCICIOS FÍSICOS

DIAGRAMAS 3D Y VÍDEOS



*Encuentre una "biblioteca" de
ejercicios para variar su
entrenamiento*

- ◉ ¿A veces le faltan ideas para aportar algo nuevo a sus sesiones de entrenamiento ?
- ◉ ¿Le gustaría conocer más ejercicios para desarrollar la fuerza, la velocidad o la coordinación sin equipo o con un equipo pequeño?
- ◉ ¿Le gustaría ahorrar tiempo en la creación de sus sesiones (y no buscar horas de nuevos ejercicios en Internet)?
- ◉ ¿Quiere hacer que el calentamiento y los ejercicios físicos sean más divertidos y apreciados por sus jugadores?
- ◉ ¿Le gustaría ver más motivación y progreso en sus jugadores cuando hacen ejercicios físicos?



¿Te sientes identificado?



Si es así, esta
GUÍA puede
ayudarle.



Ofrecemos una "guía" en línea con más de 800 ejercicios en formato de vídeo y diagramas en 3D. Tiene **una parte de "explicaciones"** para cada cualidad física y **una parte de "ejercicios"**.

Estos ejercicios son sin equipo (con y sin balón) o con equipo pequeño (que pueden tener todos los clubes, con y sin balón).



 Esta guía es para entrenadores que busquen ideas de ejercicios para sus sesiones de entrenamiento físico.

 + ¡Más de 2500 entrenadores ya siguen esta guía!

 A través de **más de 800 ejercicios en formato de vídeo y diagramas en 3D**, descubrirá los diferentes métodos de entrenamiento y ejercicios posibles para cada cualidad física.



LOS DIFERENTES MÓDULOS DE LA GUÍA “800 EJERCICIOS FÍSICOS”

- VELOCIDAD
- FUERZA
- RESISTENCIA
- FLEXIBILIDAD
- COORDINACIÓN
- CALENTAMIENTO
- PREVENCIÓN DE LESIONES

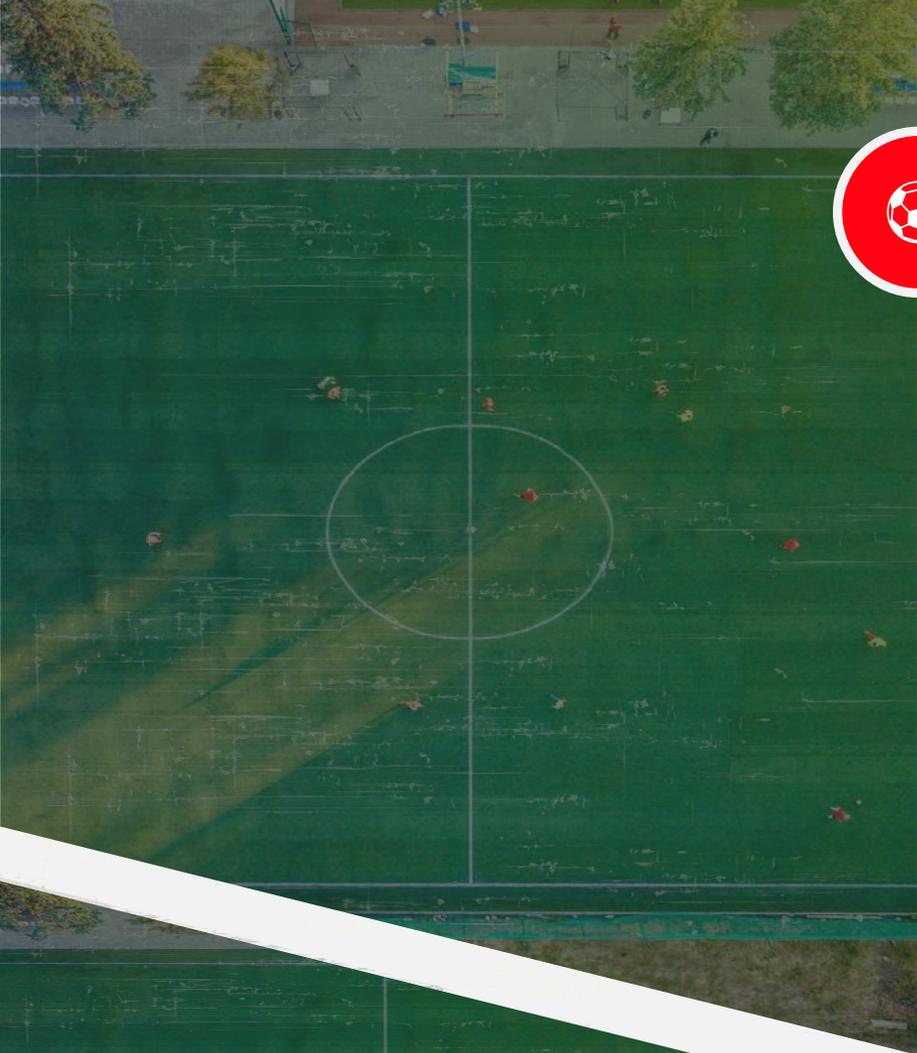
¿Cómo funciona en la práctica?



Después de pedir la guía, recibirá un correo electrónico con su enlace de acceso a la guía. Así que puedes empezar de inmediato.



Tendrá acceso a la guía 24 horas al día, 7 días a la semana, desde su ordenador, tableta y móvil.



Encontrarás una "biblioteca" o "repertorio" de ejercicios para variar tu entrenamiento.

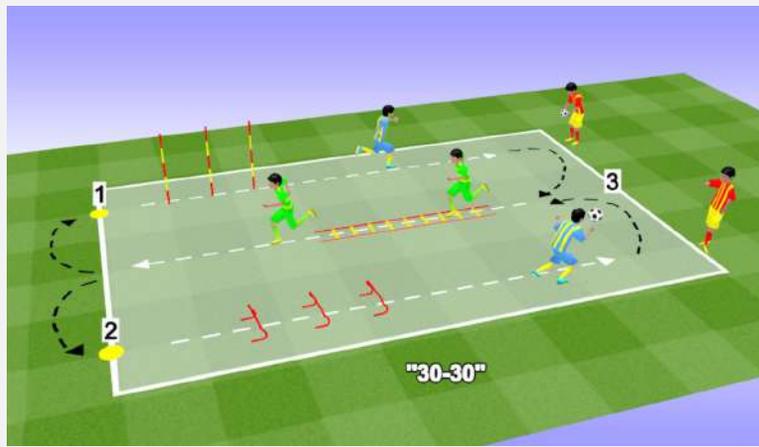
Para progresar, a veces (incluso a menudo) es necesario aportar variedad, novedad, para sorprender a los organismos (fuente de progreso) y evitar la monotonía (pérdida de motivación, sobreentrenamiento...)

Para ello, puedes variar la intensidad, el volumen, ... ¡pero también los ejercicios!

Puedes proponer (o hacer) los mismos ejercicios, pero también puedes inspirarte en ellos y crear tus propios ejercicios.

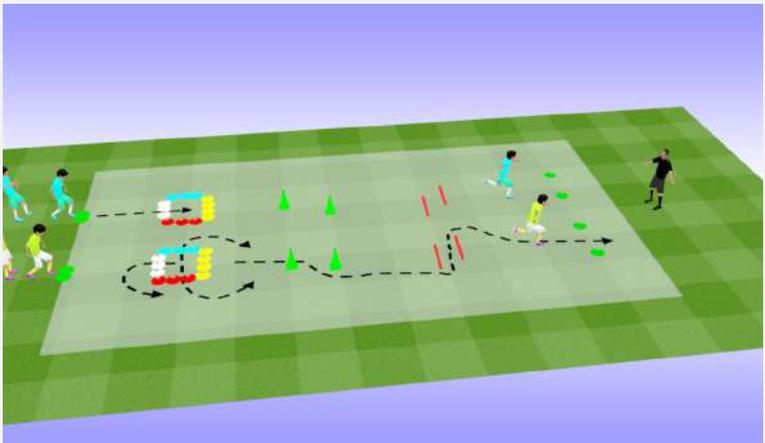
El objetivo es darle ideas y ejemplos para que tenga una base sobre la que diseñar sus propios ejercicios.



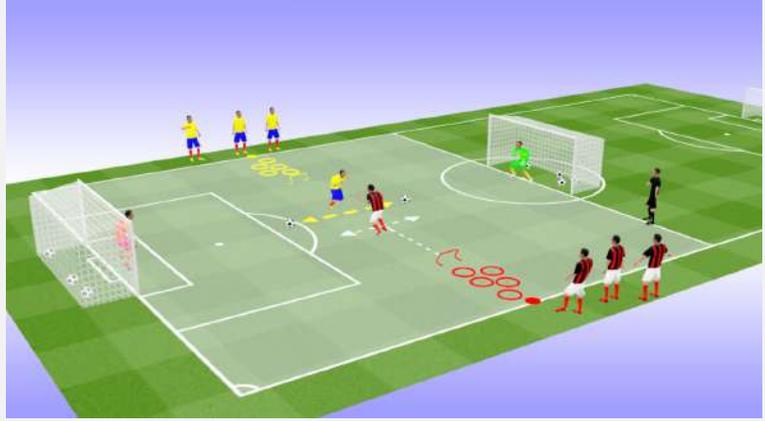
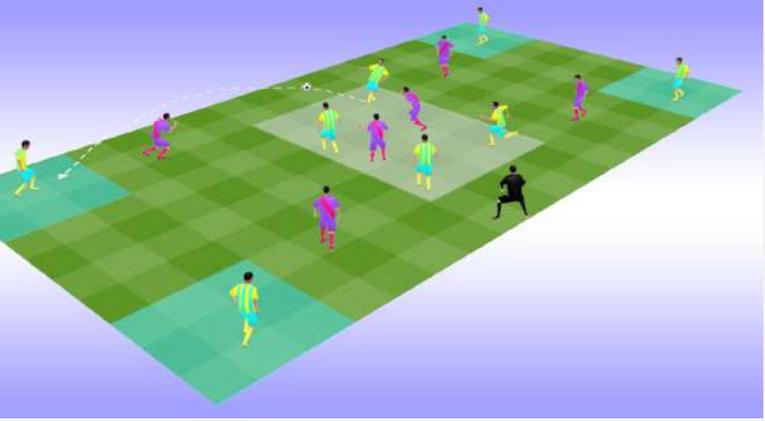


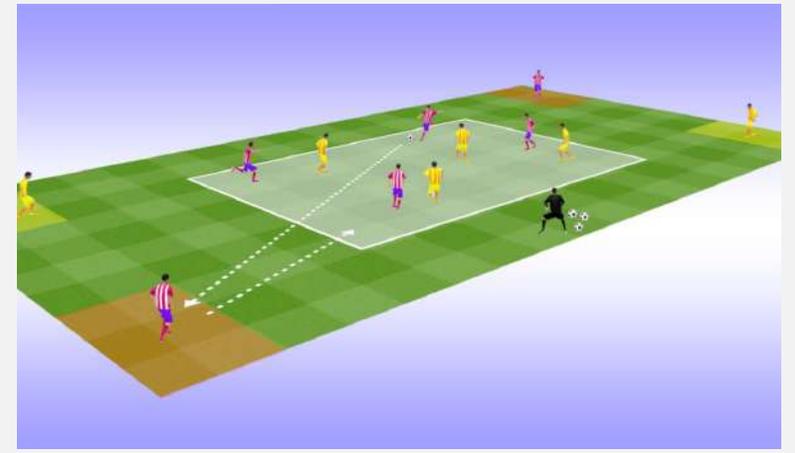
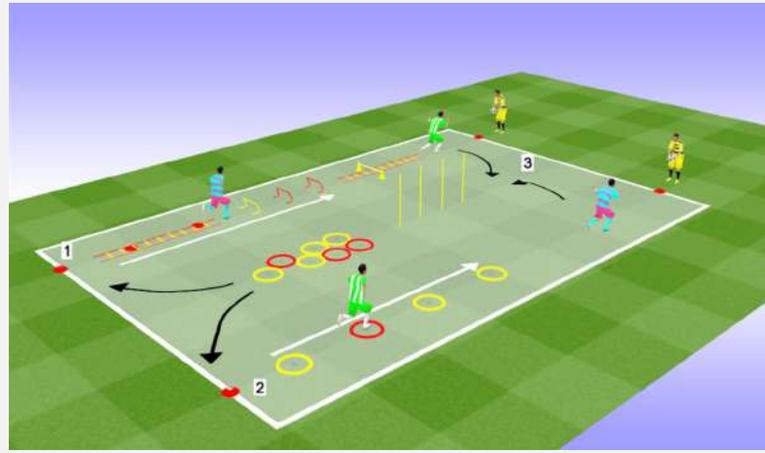
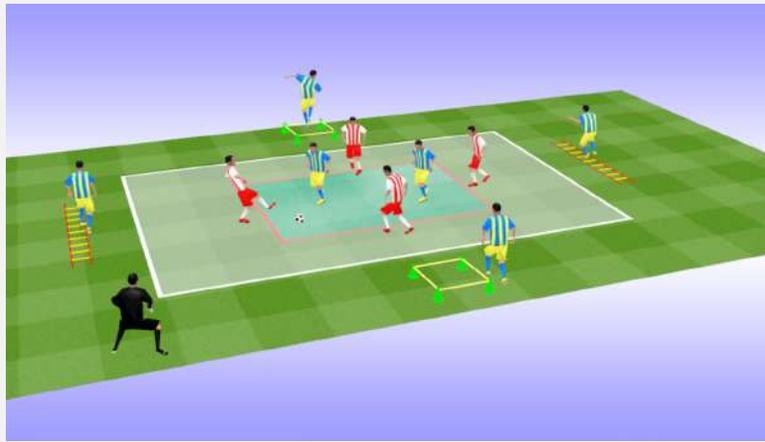
Ejemplos de ejercicios que encontrará en la guía





Ejemplos de ejercicios que encontrará en la guía





Ejemplos de ejercicios que encontrará en la guía



¿POR QUÉ ES ESENCIAL ESTAR BIEN PREPARADO FÍSICAMENTE EN EL FÚTBOL?



Si la preparación física no se realiza correctamente, puede tener un impacto a corto, medio y largo plazo en el rendimiento de su equipo y sus jugadores.

Algunos ejemplos:



Pérdida de pases fáciles, gestos técnicos imprecisos, pérdida de lucidez, falta de concentración, mala gestión emocional



Falta de sustituciones defensivas, no hay presión



Falta de rigor táctico, falta de aplicación de sus instrucciones tácticas



No sigue el ritmo del juego, siempre un paso atrás



Menos carreras sin balón



Rápido descenso de las cuotas de alta velocidad



Riesgo de lesiones



Disminución de la confianza en sí mismo



Disminución de la motivación



¿LAS VENTAJAS DE LA GUÍA EN LÍNEA?



1

Tienes una gran reserva de ejemplos e ideas de ejercicios que deberían permitirte idear nuevos ejercicios para cada sesión.



2

Es accesible en ordenador, tableta y móvil. No se trata de un simple PDF, la guía está alojada en una plataforma online. Así podrá acceder a la guía y a los ejercicios desde cualquier lugar (estadio, tren, autobús, casa, oficina, ...)



3

Tienes la posibilidad de intercambiar con los formadores y la comunidad a través del foro privado.



4

Ahorrá tiempo en el diseño de sus sesiones.



LOS BENEFICIOS DE LA GUÍA



Es "satisfecho o reembolsado" (así que no corres ningún riesgo al pedirlo, si no te gusta, no podemos estar satisfechos, así que te lo reembolsamos directamente).



Está abierto a todo el mundo (sin requisitos previos). El objetivo es proporcionar ideas de ejercicios pero también fundamentos, claves de la preparación física para el fútbol.



Está disponible de inmediato. Recibirá un mensaje con el enlace a la plataforma (en la que está alojada la guía) inmediatamente después de hacer el pedido.



TESTIMONIOS



Cientos de entrenadores (y jugadores) ya han pedido la guía de 800 ejercicios.

y esto es lo que pensaron de la versión anterior:



La guía proporciona ideas para los ejercicios y ahorra tiempo en la realización de las sesiones. Como no tengo mucho tiempo libre me ayuda mucho, los jugadores disfrutaron de los ejercicios y los resultados de este año son muy buenos. Gracias
Laurent D.

Este año tengo sub9 y no tenía muchas ideas sobre los ejercicios de coordinación para proponer. Me recomendaron esta guía y estoy muy satisfecho. Los ejercicios de velocidad también son buenos (reacción con vasos de colores). Los pequeños son felices, eso es lo principal.
Yohan J.



TESTIMONIOS

“

No tenía una base muy grande de ejercicios y ahora me permite crear mis propios ejercicios... cuantos más ejercicios conoces más nuevos puedes imaginar... las explicaciones sobre las cualidades físicas también me ayudaron a entender y mejora la calidad de mis sesiones. Estoy satisfecho con la guía ;) Gracias a la preparación física del fútbol
Yanis B.

”

“

Yo uso esta guía para crear mis sesiones y es muy conveniente. Tengo una hora de viaje en tren todos los días para poder mirar la guía en línea y hacer mis sesiones. Es un gran ahorro de tiempo. ¡Hay muchos ejercicios con pelota (que es lo que busco)! Recomendaré su guía a mis colegas del club. Gracias Patrick entrenador R2

”



OFERTA ESPECIAL

en la tienda online

GUÍA 800 EJERCICIOS

con el código de
promoción*.

FUTBOL10



REALIZAR PEDIDO

**Código promocional a utilizar en el momento del pago



? **¿Qué ocurre después de hacer el pedido?**

De 1 a 2 minutos después de hacer el pedido, recibirá un correo electrónico de confirmación con el enlace para acceder a la GUÍA. Tendrás que registrarte (nombre, apellidos, ..) y tendrás acceso directo a la guía. Es decir, unos minutos después de su pedido.

? **¿En qué medio está disponible la formación?**

La guía es accesible en todo tipo de soportes (móvil, tableta, ordenador.)

? **¿Cuánto tiempo tiene usted acceso a la guía?**

Une fois la commande passée, vous aurez accès à la plateforme de formation pendant 12 mois... Mais nous renouvelons gratuitement pour une année supplémentaire (ou plus) si vous en avez besoin.

? **Si no me gusta la guía, ¿puedo recuperar mi dinero?**

Por supuesto que sí. O estás satisfecho con lo que has aprendido, y tu inversión es rentable, o no lo estás, te pagamos y recuperas tu dinero. Así que no hay ningún riesgo.

? **¿Es seguro el pago?**

Sí, usamos Paypal y Stripe, que son bien conocidos y muy seguros

¿Tiene alguna otra pregunta o consulta?

No hay problema, escríbanos, le responderemos rápidamente.



Tiene una garantía de satisfacción total. Si no está satisfecho con la formación, por el motivo que sea, le devolveremos el importe íntegro. Sólo tiene que enviarnos un correo electrónico (prepafisicafutbol10@gmail.com) informándonos de su decisión.



Tiene una garantía de satisfacción total.





<https://www.preparacionfisicafutbol.com/>

