



INTERNACIONAL
PLAYERS & COACHES

TABLA DE CONTENIDOS

1. NUTRICIÓN

- **Errores Comunes.**
- **La preparación nutricional en el fútbol.**
- **Pre partido, partido y ventana metabólica.**
- **Tu semana (Planificación nutricional en el fútbol).**

2. ENTRENAMIENTO COMPLEMENTARIO

- **Trabajo preventivo/Complementario “fuera” del campo.**
 - Movilidad Articular
 - Propiocepción
 - Técnica de carrera
 - Fuerza Preventiva/Compensatoria
 - Coordinación Inter-Muscular
- **Trabajo preventivo/Complementario “dentro” del campo.**
 - Fuerza
 - Resistencia
 - Velocidad
- **Tu semana**

3. PREPARACIÓN MENTAL

- **Errores Comunes**
- **Variables Psicológicas más relevantes para el rendimiento**
 - Conceptos previos imprescindibles
 - Variables que más influyen en tu rendimiento y que necesitas trabajar
- **Herramientas**
- **Tu semana**

4. DESCANSO Y RECUPERACIÓN

- Tratamientos y herramientas que ayudan a una óptima recuperación y descanso durante la competición
 - **Relajación**
 - **Reposición hidroeléctrica y nutricional**
 - **Vigilancia médica**
 - **Re-calentamiento**
- Tratamientos y herramientas que ayudan a una óptima recuperación y descanso durante la competición