

[Mire la versión en inglés para ver los enlaces de fitness \(entrenamiento abdominal, flexiones, etc.\)](#)

### **FÚTBOL DE NIÑOS DE BRIGHTON 2023**

Primero quiero comenzar dándole la bienvenida al fútbol masculino de Brighton. Mi nombre es entrenador Sherman y esta es mi temporada número 14 entrenando fútbol en la escuela secundaria. He tenido el placer de conocer a algunos jugadores jóvenes fantásticos que han llegado a jugar a niveles muy altos y han demostrado una gran ética de trabajo tanto dentro como fuera del campo.

Graduamos a nueve titulares de la temporada anterior y en lo que a mí respecta, cada año, cada puesto está disponible para quien más lo desee.

La ciudad de Boston es la más competitiva para el fútbol masculino que nunca. Siete equipos llegaron al torneo estatal de Massachusetts la temporada pasada y los siete equipos ganaron un juego estatal de playoffs. Eso nunca ha sucedido en más de 60 años y seguirá siendo igual de competitivo con la mayoría de los equipos en el norte devolviendo muchos titulares.

¡Nosotros no! ¡El Norte es la división más dura de la ciudad y jugamos contra todos los equipos duros dos veces, así que tenemos que asegurarnos de que estamos listos para ellos y que ellos estén listos para nosotros!

Tener habilidades técnicas y tácticas en el campo de fútbol demostrará ser importante, pero si su estado físico es bajo cuando tiene y no tiene el balón, será extremadamente difícil para usted encontrar un lugar en el campo. Graduamos a muchos delanteros muy destacados en los últimos dos años que han anotado más de 65 goles entre ellos, pero en este momento, no creo que tengamos verdaderos delanteros, ¡pero estoy emocionado de ver quién lo quiere!

En el lado defensivo, perdimos a los cuatro defensores, siendo uno el subcampeón del año en Boston y el otro un All-Star.

Por último, soy un gran creyente en la comunicación y en que tengamos un respeto mutuo por el tiempo de los demás. La capacitación estará bien planificada y se espera que llegue a tiempo y listo para comenzar. El obstáculo más grande que tú y yo enfrentaremos es que quiero más de ti de lo que tú quieres de ti mismo y comienza cuando llegas a esta temporada con el estado físico que definitivamente necesitarás. El regimiento de entrenamiento que ves a continuación te ayudará a llegar allí, ya que está bien pensado y se basa mucho en cómo se ve el entrenamiento de nivel superior.

Le deseo lo mejor para usted y no dude en comunicarse conmigo si tiene alguna pregunta o inquietud.

Mejor,  
Entrenador Sherman  
617-943-1740

#### **¿Qué necesito para las pruebas?**

- Un examen físico en los últimos 13 meses
- Zapatos para correr
- tacos
- Botella de agua

## **SEMANA DEL 31 DE JULIO**

### **LUNES**

Carrera de dos millas en menos de 17 minutos

Sprints de 10x100 yardas en 20 segundos con un descanso de 30 segundos entre

Entrenamiento abdominal-entrenamiento abdominal

Rutina de 5 minutos para flexiones: entrenamiento de flexiones

Estirar

### **MARTES 1 DE AGOSTO**

Una carrera de una milla en 7:30-descanso de tres minutos-Una carrera de una milla en 7:30

Estirar

Sprints de 20x50 yardas en 10 segundos con 30 segundos de descanso entre ellos

Entrenamiento abdominal-entrenamiento abdominal

Rutina de 5 minutos para flexiones: entrenamiento de flexiones

### **MIÉRCOLES 2 DE AGOSTO**

Corre una milla lo más rápido que puedas (esto debería ser menos de 7:30)

Estirar

Entrenamiento abdominal-entrenamiento abdominal

Rutina de 5 minutos para flexiones: entrenamiento de flexiones

Corre una milla lo más rápido que puedas (esto debería ser menos de 7:30)

Estirar

### **JUEVES 3 DE AGOSTO**

Corre tres millas en 25 minutos o menos

Estirar

Entrenamiento abdominal-entrenamiento abdominal

Rutina de 5 minutos para flexiones: entrenamiento de flexiones

Estirar

### **VIERNES 4 DE AGOSTO**

¡DÍA LIBRE!

Tenga en cuenta que debe jugar tanto fútbol como pueda, incluso en los días de entrenamiento.

### **SÁBADO 5 DE AGOSTO**

Corre una milla lo más rápido que puedas (esto debería ser menos de 7:30)

Estirar

Entrenamiento abdominal-entrenamiento abdominal

Rutina de 5 minutos para flexiones: entrenamiento de flexiones

Corre una milla lo más rápido que puedas (esto debería ser menos de 7:30)

Estirar

### **DOMINGO 6 DE AGOSTO**

carrera de ½ milla en 3 minutos

Descansa por 5 minutos

carrera de ½ milla en 3 minutos

Descansa por 5 minutos

carrera de ½ milla en 3 minutos

Estirar

Entrenamiento abdominal-entrenamiento abdominal

Rutina de 5 minutos para flexiones: entrenamiento de flexiones

### **LUNES 7 DE AGOSTO**

Carrera de 3 millas en 24 minutos o menos

Estirar

Sprint de 10x100 yardas en 20 segundos con un descanso de 30 segundos en el medio.

Estirar

Entrenamiento abdominal-entrenamiento abdominal

Rutina de 5 minutos para flexiones: entrenamiento de flexiones

### **MARTES 8 DE AGOSTO**

Carrera de calentamiento de una milla en 9 minutos

Sprint de 10x100 yardas en 20 segundos con un descanso de 30 segundos en el medio.

Sprints de 20x50 yardas en 10 segundos con 15 segundos de descanso entre ellos

Carreras de 10x20 yardas lo más rápido que puedas, 10 segundos de descanso entre ellas

Estirar

Entrenamiento abdominal-entrenamiento abdominal

Rutina de 5 minutos para flexiones: entrenamiento de flexiones

### **MIÉRCOLES 9 DE AGOSTO**

¡DÍA LIBRE!

Tenga en cuenta que debe jugar tanto fútbol como pueda, incluso en los días de entrenamiento.

### **JUEVES 10 DE AGOSTO**

Corre tres millas en 24 minutos o menos

Estirar

Sprint de 10x100 yardas en 20 segundos con un descanso de 30 segundos en el medio.

Estirar

Entrenamiento abdominal-entrenamiento abdominal

Rutina de 5 minutos para flexiones: entrenamiento de flexiones

### **VIERNES 11 DE AGOSTO**

Corre una milla lo más rápido que puedas (debe ser alrededor de 7 minutos o menos)

Cinco series de 25 flexiones

Cinco series de 25 sentadillas aéreas

Cinco series de 25 fondos de banco  
Corre una milla lo más rápido que puedas (debe ser alrededor de 7 minutos o menos)  
Estirar

### **SÁBADO 12 DE AGOSTO**

Carrera de dos millas en 15 minutos o menos  
Sprint de 10x100 yardas en 20 segundos con un descanso de 30 segundos en el medio.  
Cinco series de 25 flexiones  
Cinco series de 25 sentadillas aéreas  
Cinco series de 25 fondos de banco  
Entrenamiento abdominal-entrenamiento abdominal  
Estirar

### **DOMINGO 13 DE AGOSTO**

carrera de ½ milla en 3 minutos  
Descansa por 5 minutos  
carrera de ½ milla en 3 minutos  
Descansa por 5 minutos  
carrera de ½ milla en 3 minutos  
Estirar  
Entrenamiento abdominal-entrenamiento abdominal  
Rutina de 5 minutos para flexiones: entrenamiento de flexiones

### **LUNES 14 DE AGOSTO**

carrera de 2 millas en 15 minutos  
Cinco series de 25 flexiones  
Cinco series de 25 sentadillas aéreas  
Cinco series de 25 fondos de banco  
carrera de 1 milla en 7:30  
Estirar

### **MARTES 15 DE AGOSTO**

carrera de 1 milla en 8 minutos  
15 minutos de malabares  
15 minutos de pases largos de balón con un amigo  
Entrenamiento abdominal-entrenamiento abdominal  
Rutina de 5 minutos para flexiones: entrenamiento de flexiones  
Estirar

### **MIÉRCOLES 16 DE AGOSTO**

!!!!DESCANSAR!!!!!!

### **JUEVES 17 DE AGOSTO**

Carrera de calentamiento de una milla en 9 minutos

Sprint de 10x100 yardas en 20 segundos con un descanso de 30 segundos en el medio.  
 Sprints de 20x50 yardas en 10 segundos con 15 segundos de descanso entre ellos  
 Carreras de 10x20 yardas lo más rápido que puedas, 10 segundos de descanso entre ellas  
 Estirar  
 Entrenamiento abdominal-entrenamiento abdominal  
 Rutina de 5 minutos para flexiones: entrenamiento de flexiones

**VIERNES 18 DE AGOSTO**

carrera de 1 milla en 8 minutos  
 15 minutos de malabares  
 15 minutos de pases largos de balón con un amigo  
 Entrenamiento abdominal-entrenamiento abdominal  
 Rutina de 5 minutos para flexiones: entrenamiento de flexiones  
 Estirar

**SÁBADO 19 DE AGOSTO**

Corre una milla lo más rápido que puedas (debe ser alrededor de 7 minutos o menos)  
 Cinco series de 25 flexiones  
 Cinco series de 25 sentadillas aéreas  
 Cinco series de 25 fondos de banco  
 Corre una milla lo más rápido que puedas (debe ser alrededor de 7 minutos o menos)  
 Estirar

**DOMINGO 20 DE AGOSTO**

Estirar  
 2 millas de carrera agradable y fácil  
 Estiramiento/hielo  
 ¡HAZ ALGO DIVERTIDO PORQUE MAÑANA EMPEZAMOS!

**AUGUST**

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
<b>21</b> Tryouts 10-12	<b>22</b> Tryouts 10-12	<b>23</b> Tryouts 10-12	<b>24</b> Tryouts 10-12	<b>25</b> Three team scrimmage 9am vs NQ 11am vs Hull 1pm vs EB	<b>26</b> Tryouts 10-12	<b>27</b> <b>DAY OFF</b>
<b>28</b> Scrimmage  Brighton High Vs Brighton High Alumni	<b>29</b> Tryouts 10-12	<b>30</b> Tryouts 10-12	<b>31</b> Tryouts 10-12			

## SEPTEMBER

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
				<b>1</b> Practice 10-12	<b>2</b> Practice 10-12	<b>3</b> <b>OFF</b>
<b>4</b> <b>OFF</b>  <b>LABOR</b> <b>DAY</b>	<b>5</b> @ OB  2pm	<b>6</b> Practice 330-5	<b>7</b> <b>HOME</b> <b>Tech</b> <b>Boston</b> <b>4pm</b>	<b>8</b> Practice 330-5	<b>9</b> <b>OFF</b>	<b>10</b> <b>OFF</b>
<b>11</b> Practice 330-5	<b>12</b> <b>AWAY</b> <b>BURKE</b> <b>4PM</b>	<b>13</b> Practice 330-5	<b>14</b> <b>HOME</b> <b>MP</b> <b>4PM</b>	<b>15</b> Practice 330-5	<b>16</b> <b>OFF</b>	<b>17</b> <b>OFF</b>
<b>18</b> <b>HOME</b> <b>BI</b> <b>4PM</b>	<b>19</b> Practice 330-5	<b>20</b> <b>HOME</b> <b>EB</b> <b>4PM</b>	<b>21</b> Practice 330-5	<b>22</b> <b>AWAY</b> <b>C-TOWN</b> <b>4PM</b>	<b>23</b> <b>OFF</b>	<b>24</b> <b>OFF</b>
<b>25</b> <b>OFF</b>	<b>26</b> Practice 330-5	<b>27</b> <b>HOME</b> <b>BLA</b> <b>4PM</b>	<b>28</b> Practice 330-5	<b>29</b> Practice 330-5	<b>30</b> <b>OFF</b>	

## OCTOBER

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
						<b>1</b> <b>OFF</b>
<b>2</b> <b>AWAY</b> <b>TB</b> <b>4PM</b>	<b>3</b> Practice 330-5	<b>4</b> <b>HOME</b> <b>BURKE</b> <b>4PM</b>	<b>5</b> Practice 330-5	<b>6</b> <b>AWAY</b> <b>NM</b> <b>4PM</b>	<b>7</b> <b>OFF</b>	<b>8</b> <b>OFF</b>

<b>9</b> Practice 330-5	<b>10</b> <b>AWAY</b> <b>MP</b> <b>4PM</b>	<b>11</b> <b>OFF</b>	<b>12</b> Practice 330-5	<b>13</b> <b>AWAY</b> <b>BI</b> <b>4PM</b>	<b>14</b> <b>OFF</b>	<b>15</b> <b>OFF</b>
<b>16</b> <b>AWAY</b> <b>EB</b> <b>4PM</b>	<b>17</b> Practice 330-5	<b>18</b> <b>AWAY</b> <b>BLA</b> <b>4PM</b>	<b>19</b> <b>OFF</b>	<b>20</b> Practice 330-5	<b>21</b> <b>OFF</b>	<b>22</b> <b>OFF</b>
<b>23</b> <b>NORTH #4</b> <b>VS</b> <b>SOUTH #1</b>	<b>24</b> Practice 330-5	<b>25</b> WINNER VS NORTH #1  NORTH #2 VS NORTH #3	<b>26</b> <b>OFF</b>	<b>27</b> Practice 330-5	<b>28</b> <b>BOYS</b> <b>SOCCER</b> <b>CITY</b> <b>FINALS</b>	<b>29</b> <b>OFF</b>