



F.C.Barcelona

2002/03

Periodo: Preparació
Sub.Pers: Introducció
Programa: Intr.Gen
Mesociclo: Básico
Microciclo: 1

Sesió

1

Miercoles 10 julio 2002

9:30h

La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO

| | | | | | | | | | | | |
|--------|--------|------------|---------|-------|--------|---------|-----------|-------|-------|-----------|--|
| P.Rojo | P.Azul | P.Amarillo | Balones | Picas | Vallas | Pesa 5k | Balon 3kg | Conos | Palos | H.Barrera | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 2 | |

CALENTAMIENTO

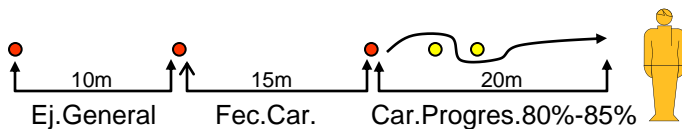
10'

Calentamiento
Progresivo

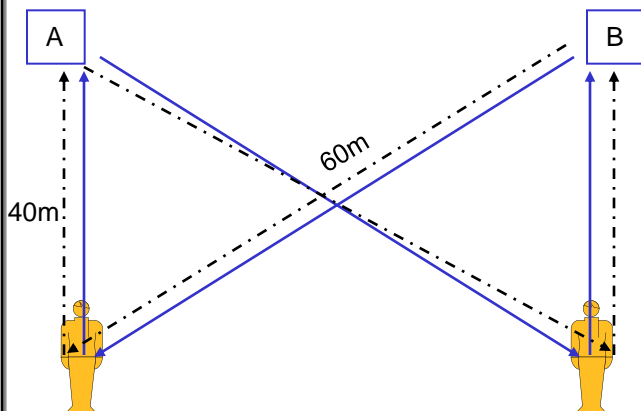
PARTE PRINCIPAL

50'

Preparación genérica:



x4 – 20m
x6 – 25m
x6 – 30m



1ª serie x 6 rep. 60m x 80%
A) Ej.Lucha 30"
B) Ej.Coor 30"

2ª serie x 6 rep. 40m x >90%
A) Ej.Brazos 10 rep.
B) Ej.Abdom.30 rep

PARTE FINAL

15'

| | | | | | | | |
|-------|---------|------------|--|--|--|--|--|
| Rodar | Estirar | Abdominals | | | | | |
| | | | | | | | |

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



F.C.Barcelona

2002/03

Periodo: Preparación
Sub.Pers: Introducción
Programa: Fútbol
Mesociclo: Básico
Microciclo: 1

Sesión

1'

Miercoles 10 julio 2002

19:00h

La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO

| P.Verdes | P.Azul | P.Amarillo | Balones | Picas | Vallas | Pesa 5k | Balon 3kg | Conos | Palos |
|----------|--------|------------|---------|-------|--------|---------|-----------|---------|-------|
| 9 | 0 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 juego | 0 |

CALENTAMIENTO

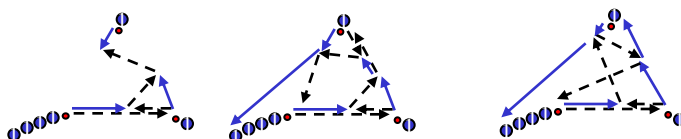
10'

Calentamiento
Progresivo

PARTE PRINCIPAL

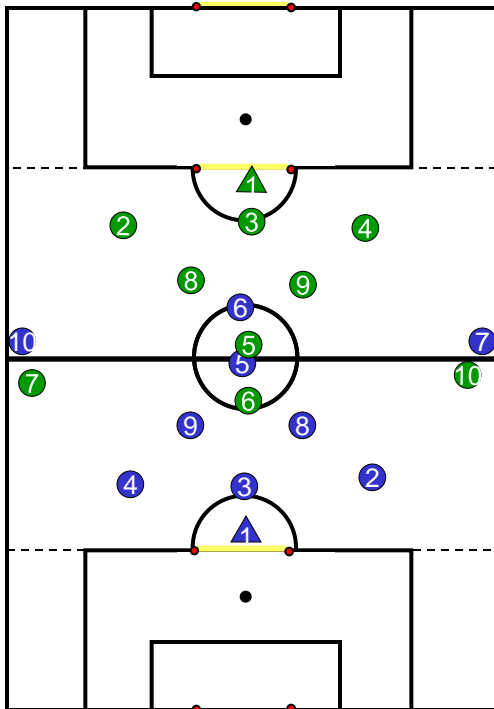
50'

A) Pase en Y



4x6 rep

B) Partido



TT:2x8'
 1ª serie 8' 9x9
 Espacio: De area a area
 2ª serie 8' 9x9
 Partido completo

Ej. Coadyuvantes

15'

PARTE FINAL

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



F.C.Barcelona

2002/03

Periodo: Preparación
Sub.Pers: Introducción
Programa: Fuerza (1)
Mesociclo: Básico
Microciclo: 1

Sesión

2

Jueves 11 julio 2002

9:00h

La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO

| | | | | | | | | | | | |
|----------|--------|------------|---------|-------|--------|---------|-----------|---------|-------|--|--|
| P.Verdes | P.Azul | P.Amarillo | Balones | Picas | Vallas | Pesa 5k | Balon 3kg | Conos | Palos | | |
| 0 | 0 | 0 | 20 | 5 | 3 | 0 | 0 | 1 juego | 0 | | |

CALENTAMIENTO

15'

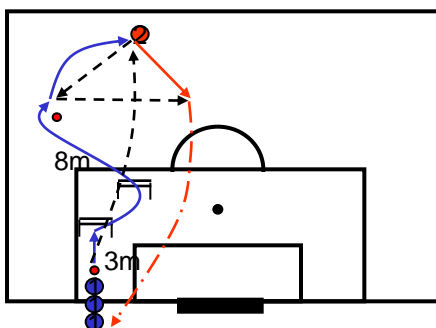
A)Calentamiento General 10'
B)Calentamiento específico 5'

PARTE PRINCIPAL

50'

A)Circuito de Fuerza
(Parejas + Balón)
A.1) Circuito 1

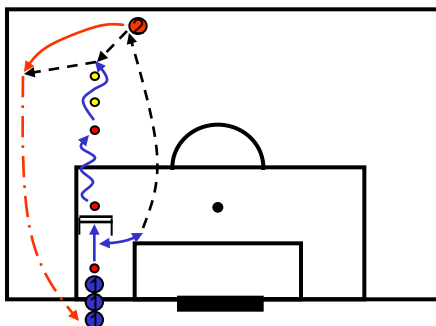
3 Circuitos



3 ejercicios x 8 repeticiones

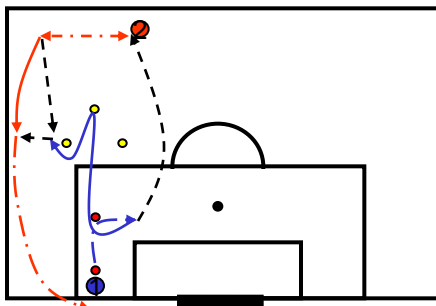
8 Repeticiones
(4 der x 4 izq)

A.2) Circuito 2



8 Repeticiones
(4 der x 4 izq)

A.3) Circuito 3



8 Repeticiones
Derecha o izquierda según
el movimiento del jug nº 2

PARTE FINAL

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



F.C.Barcelona

2002/03

Periodo: Preparación
Sub.Pers: Introducción
Programa: Tec-Tac
Mesociclo: Básico
Microciclo: 1

Sesión

2'

Jueves 11 julio 2002

19:00h

La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO

| | | | | | | | | | | | |
|----------|--------|------------|---------|-------|--------|---------|-----------|---------|-------|--|--|
| P.Verdes | P.Azul | P.Amarillo | Balones | Picas | Vallas | Pesa 5k | Balon 3kg | Conos | Palos | | |
| 8 | 0 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 juego | 0 | | |

CALENTAMIENTO

10'

A)Calentamiento General 10'

Ejercicios de propiocepción por parejas. 10'
3 ejercicios x 2 series x 10 rep
Reeq.

PARTE PRINCIPAL

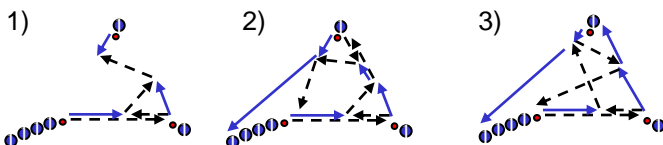
50'

A)Ejercicio pase:



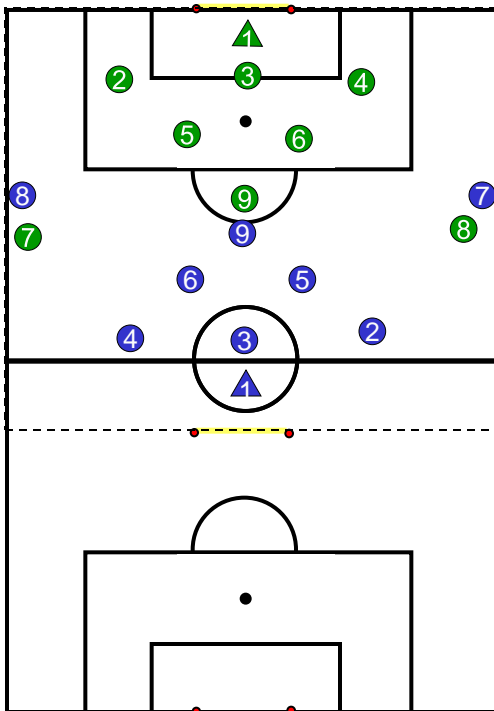
Corto

- 1.- Control + Pase
- 2.- Control + Pared
- 3.- Control + 2 Pared



3 x derecha
3 x izquierda

Futbol: Partido 8x8



TT:6x3'
mp: 3 de 1'30
mp: 3 de 2'
Distancia:
50x60m

PARTE FINAL

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



F.C.Barcelona

2002/03

Periodo: Preparació
Sub.Pers: Introducció
Programa: Resistència Gen (1)
Mesociclo: Básico
Microciclo: 1

Sesió

3

Viernes 12 julio 2002

9:00h

La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO

| | | | | | | | | | | |
|--------|--------|------------|---------|-------|--------|---------|-----------|---------|-------|-----------|
| P.Rojo | P.Azul | P.Amarillo | Balones | Picas | Vallas | Pesa 5k | Balon 3kg | Conos | Palos | H.Barrera |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 juego | 0 | 2 |

CALENTAMIENTO

12'

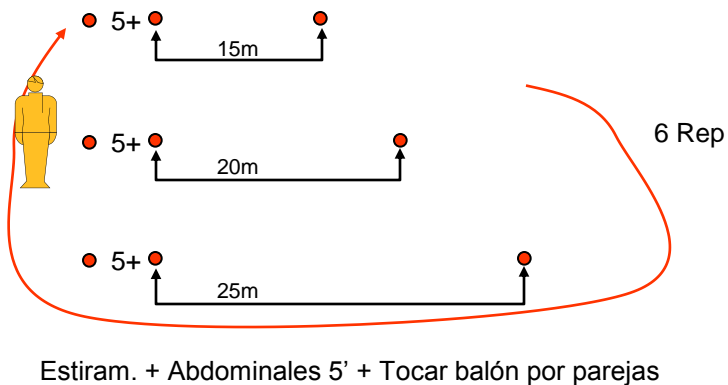
Calentamiento gen 3'
Calentar para R. 6'-8'

PARTE PRINCIPAL

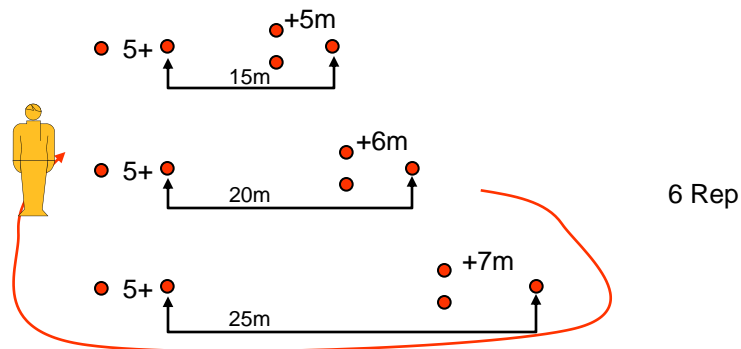
50'

Carrera quebrada:

1ª serie: 90%-95%



2ª serie:



PARTE FINAL

15'

| | | | | | | |
|---------|-------------|--------|--|--|--|--|
| Estirar | Abdominales | Rondos | | | | |
| 5' | 6x10 | 6' | | | | |

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



F.C.Barcelona

2002/03

Periodo: Preparación
Sub.Pers: Introducción
Programa: Tec-Tac
Mesociclo: Básico
Microciclo: 1

Sesión

3'

Viernes 12 julio 2002

19:00h

La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO

| P.Verdes | P.Azul | P.Amarillo | Balones | Picas | Vallas | Pesa 5k | Balon 3kg | Conos | Palos | | |
|----------|--------|------------|---------|-------|--------|---------|-----------|---------|-------|--|--|
| 8 | 0 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 juego | 0 | | |

CALENTAMIENTO

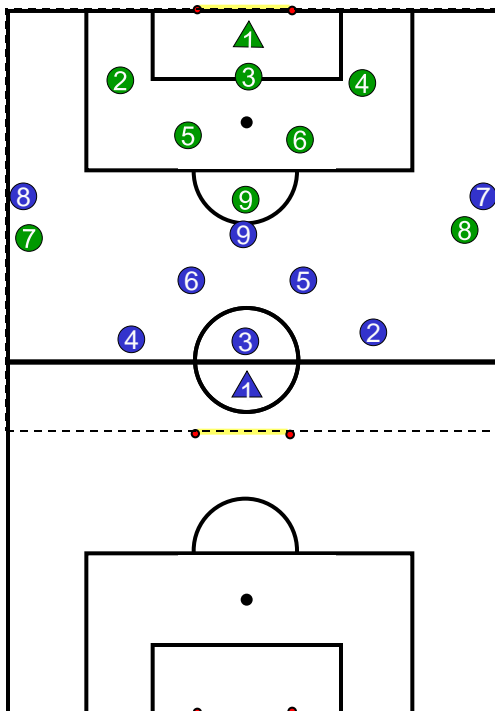
8'

A) Calentamiento General 3'
 B) Calentamiento Especifico 5'

PARTE PRINCIPAL

40'

Futbol: Partido 8x8



TT: 4x5'
 mp: 2'
 Distancia:
 50x60m

PARTE FINAL

10'

| Ej.Coad | | | | | | | |
|---------|--|--|--|--|--|--|--|
| 10' | | | | | | | |

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



F.C.Barcelona

2002/03

Periodo: Preparación,
Sub.Pers: Introducción
Programa: Velocidad (1)
Mesociclo: Básico
Microciclo: 1

Sesión

Sabado 13 julio 2002

9:00h

La Masia

4

MATERIAL ENTRENAMIENTO

| P.Rojo | P.Azul | P.Amarillo | Balones | Picas | Vallas | Pesa 5k | Balon 3kg | Conos | Palos | H.Barrera |
|--------|--------|------------|---------|-------|--------|---------|-----------|---------|-------|-----------|
| 5 | 0 | 0 | 20 | 3 | 0 | 0 | 0 | 1 juego | 10 | 2 |

CALENTAMIENTO

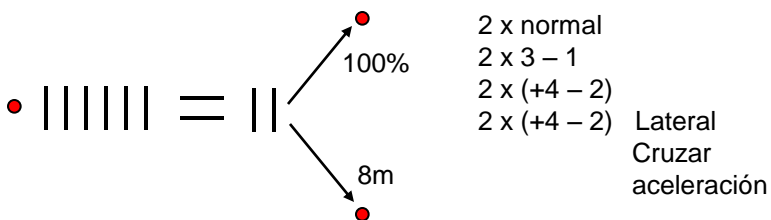
11'

Calentamiento gen 3'
 Calentar para V. 8'

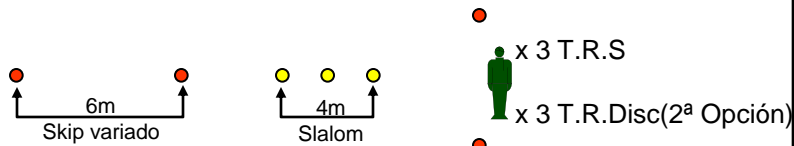
PARTE PRINCIPAL

50'

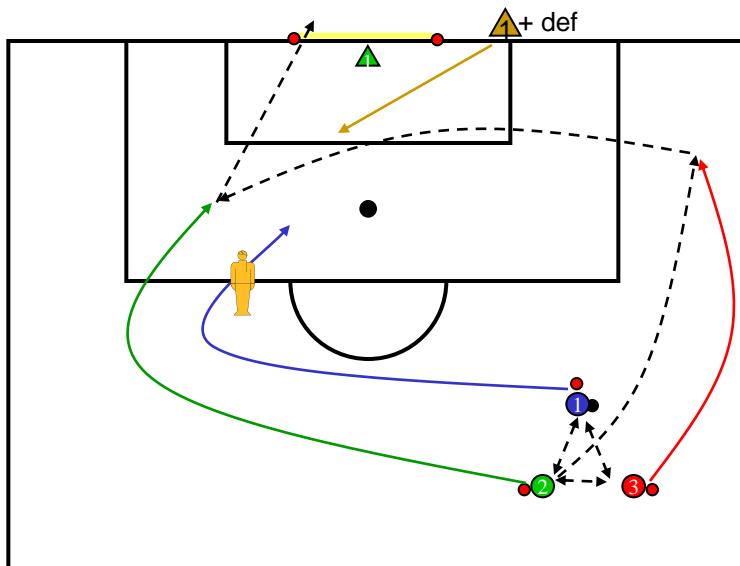
Coordinación:



Toma de decisiones:



Circuito de Veloc. 1:



2 series
 6 Der. y 6 lzq.

PARTE FINAL

10'

| | | | | | | | | | | |
|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Estirar | | | | | | | | | | |
| 10' | | | | | | | | | | |

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



F.C.Barcelona

2002/03

Periodo: Preparación,
Sub.Pers: Introducción
Programa: Tec-Tac
Mesociclo: Básico
Microciclo: 1

Sesión

4'

Sabado 13 julio 2002

19:00h

La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO

| | | | | | | | | | | |
|--------|--------|------------|---------|-------|--------|---------|-----------|---------|-------|-----------|
| P.Rojo | P.Azul | P.Amarillo | Balones | Picas | Vallas | Pesa 5k | Balon 3kg | Conos | Palos | H.Barrera |
| 10 | 10 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 juego | 0 | 0 |

CALENTAMIENTO

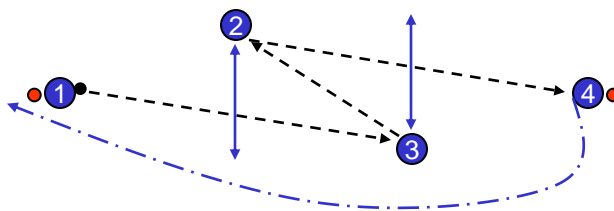
13'

Calentamiento gen 3'
Calentamiento específico 10'

PARTE PRINCIPAL

50'

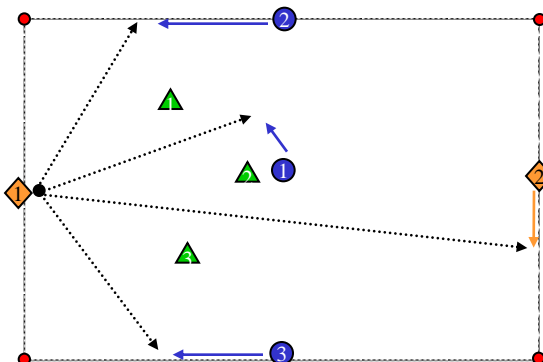
Ejercicio Buscar líneas:



20m

1,2,3 x 3 Rep

Juego de Posición:
3x3+2c



(Competición de "cogidas")

3 series:
TT: 1'30"
mp:1'

3 series:
TT: 1'30"
mp:2'

Distancia:
20x25m

PARTE FINAL

15'

| | | | | | | | | | | |
|----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Ej.Coad. | | | | | | | | | | |
| 10'-15' | | | | | | | | | | |

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



F.C.Barcelona

2002/03

Periodo: Preparación,
Sub.Pers: Introducción
Programa: Test
Mesociclo: Princ.
Microciclo: 2

Sesión

test

Lunes 15 julio 2002

9:00h

La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO

| P.Rojo | P.Azul | P.Amarillo | Balones | Picas | Vallas | Pesa 5k | Balon 3kg | Conos | Palos | H.Barrera |
|--------|--------|------------|---------|-------|--------|---------|-----------|---------|-------|-----------|
| 0 | 0 | 0 | 20 | 12 | 4 | 0 | 0 | 1 juego | 0 | 2 |

CALENTAMIENTO

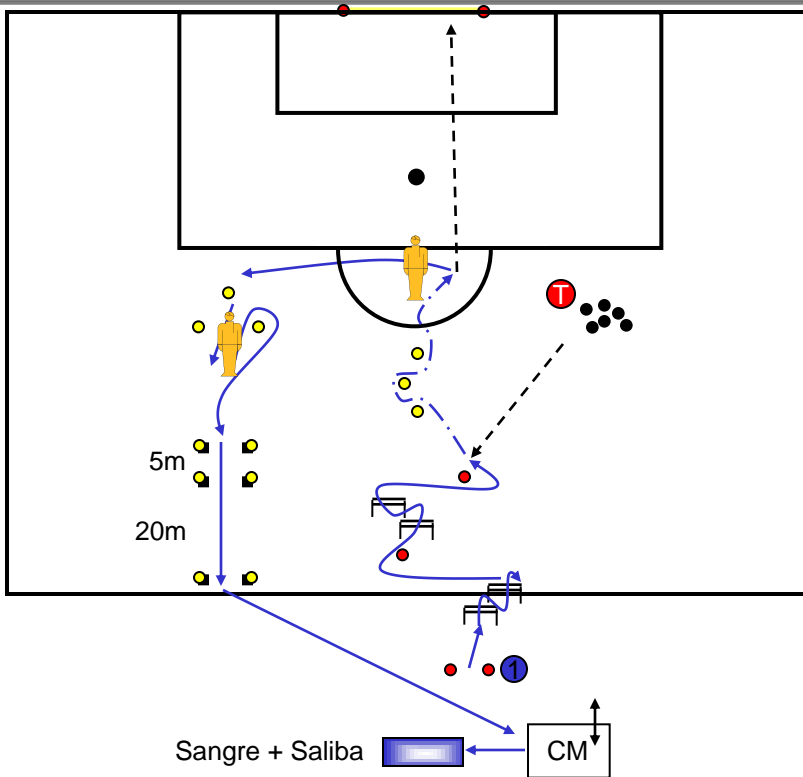
13'

Calentamiento gen 3'
Calentamiento específico 10'

PARTE PRINCIPAL

Grupo A:
Test de Campo

SAVIOLA
LUIS GARCIA
VICTOR VALDES
FERNANDO N.
TORTOLERO
TRASHORRAS
BABANGIDA
DAVID S.
SANTAMARIA



Grupo B:

Centro Médico
COCU,DANI,F.DE BOER
GABRI,GEOVANNI
GERARD,KLUIVERT
ENKE,REIZIGER
ROCHENMBACK

PARTE FINAL

15'

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



F.C.Barcelona

2002/03

Periodo: Preparación,
Sub.Pers: Introducción
Programa: Test
Mesociclo: Princ.
Microciclo: 2

Sesión

Lunes 15 julio 2002

19:00h

La Masia

Test

MATERIAL ENTRENAMIENTO

| P.Rojo | P.Azul | P.Amarillo | Balones | Picas | Vallas | Pesa 5k | Balon 3kg | Conos | Palos | H.Barrera |
|--------|--------|------------|---------|-------|--------|---------|-----------|---------|-------|-----------|
| 0 | 0 | 0 | 20 | 12 | 4 | 0 | 0 | 1 juego | 0 | 2 |

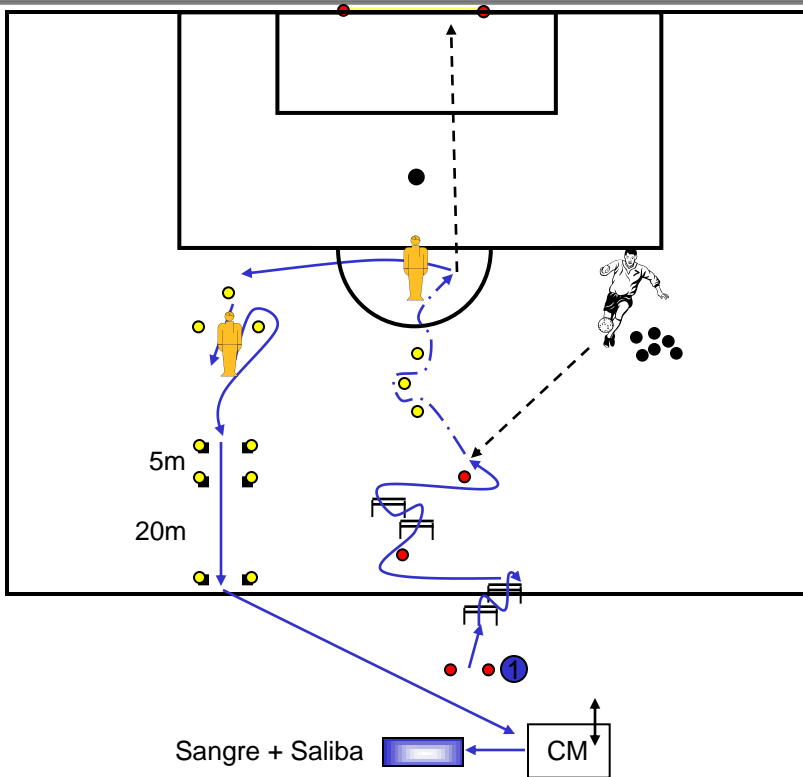
CALENTAMIENTO

13'

Calentamiento gen 3'
Calentamiento específico 10'

PARTE PRINCIPAL

Grupo B:
Test de Campo
 COCU,DANI,F.DE BOER
 GABRI,GIOVANNI
 GERARD,KLUIVERT
 ENKE,REIZIGER
 ROCHENMBACK



Grupo A:
Centro Médico
 SAVIOLA,LUIS GARCIA
 VICTOR VALDES
 FERNANDO N.,TORTOLERO
 TRASHORRAS,BABANGIDA
 DAVID S.,SANTAMARIA

PARTE FINAL

15'

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



F.C.Barcelona

2002/03

Periodo: Preparación,
Sub.Pers: Introducción.
Programa: F.Resistencia(2)
Mesociclo: Princ.
Microciclo:2

Sesión

5

Martes 16 julio 2002

9:00h

La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO

| | | | | | | | | | | | |
|--------|--------|------------|---------|-------|--------|---------|-----------|---------|-------|-----------|--|
| P.Rojo | P.Azul | P.Amarillo | Balones | Picas | Vallas | Pesa 5k | Balon 3kg | Conos | Palos | H.Barrera | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 juego | 0 | 2 | |

CALENTAMIENTO

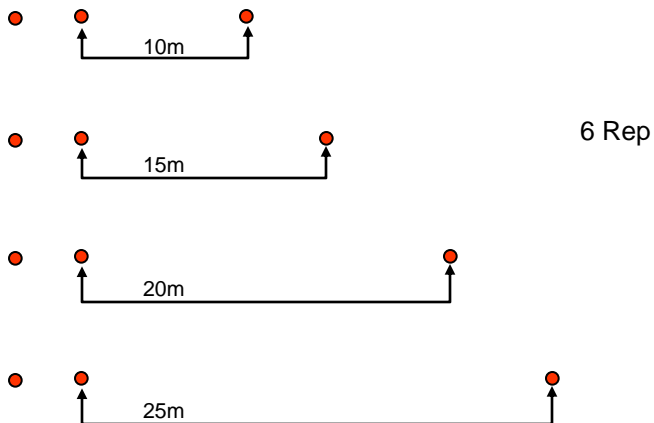
12'

Calentamiento gen 5'
Calentar para R. 8'

PARTE PRINCIPAL

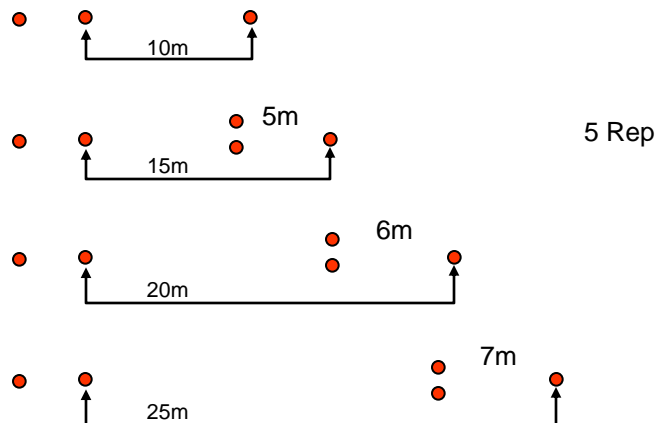
50'

Carrera "partida":
Parejas
1ª serie



Estiram. + Abdominales 4'

Carrera "quebrada":
Parejas
2ª serie



PARTE FINAL

15'

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



F.C.Barcelona

2002/03

Periodo: Preparación,
Sub.Pers: Introducción
Programa: Fútbol
Mesociclo: Princ.
Microciclo: 2

Sesión

5'

Martes 16 julio 2002

19:00h

La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO

| | | | | | | | | | | | |
|--------|--------|------------|---------|-------|--------|---------|-----------|---------|-------|-----------|--|
| P.Rojo | P.Azul | P.Amarillo | Balones | Picas | Vallas | Pesa 5k | Balon 3kg | Conos | Palos | H.Barrera | |
| 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 juego | 0 | 0 | |

CALENTAMIENTO

12'

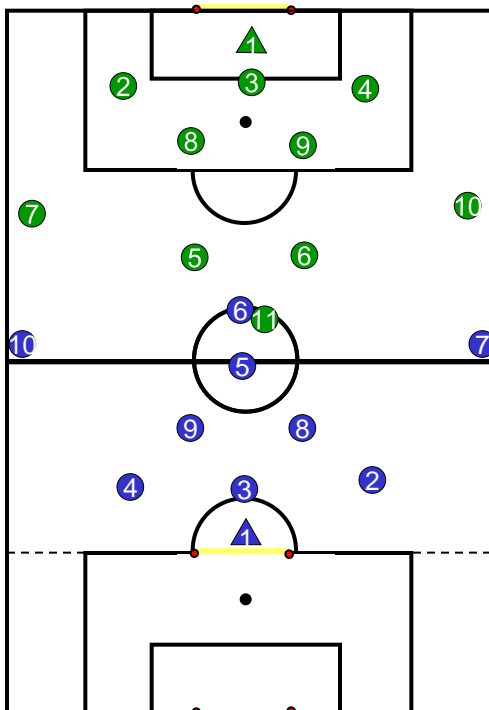
Calentamiento gen 5'
Propicepción dinámica 10'

PARTE PRINCIPAL

50'

Partidos en posiciones:

De Area al final x todo



TT: 4x6'=24'
M.P. 2'-3'

PARTE FINAL

15'

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



F.C.Barcelona

2002/03

Periodo: Preparación,
Sub.Pers: Introducción
Programa: Velocidad (2)
Mesociclo: Princ.
Microciclo: 1

Sesión

6

Miercoles 17 julio 2002

9:00h

La Masia

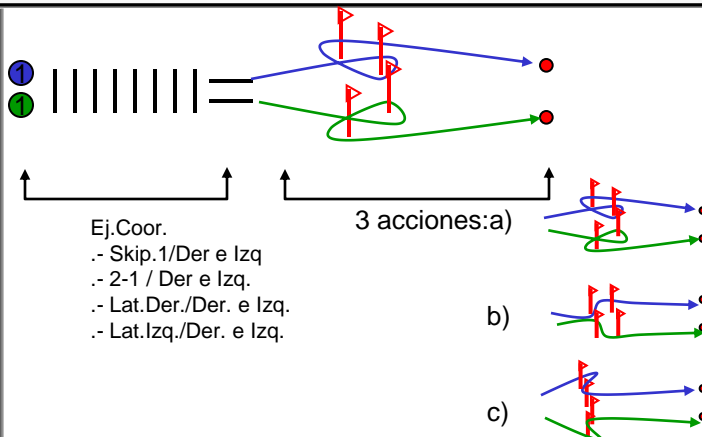
MATERIAL ENTRENAMIENTO

| P.Rojo | P.Azul | P.Amarillo | Balones | Picas | Vallas | Pesa 5k | Balon 3kg | Conos | Palos | H.Barrera |
|--------|--------|------------|---------|-------|--------|---------|-----------|---------|-------|-----------|
| 5 | 0 | 0 | 20 | 4 | 0 | 0 | 0 | 1 juego | 10 | 2 |

CALENTAMIENTO

12'

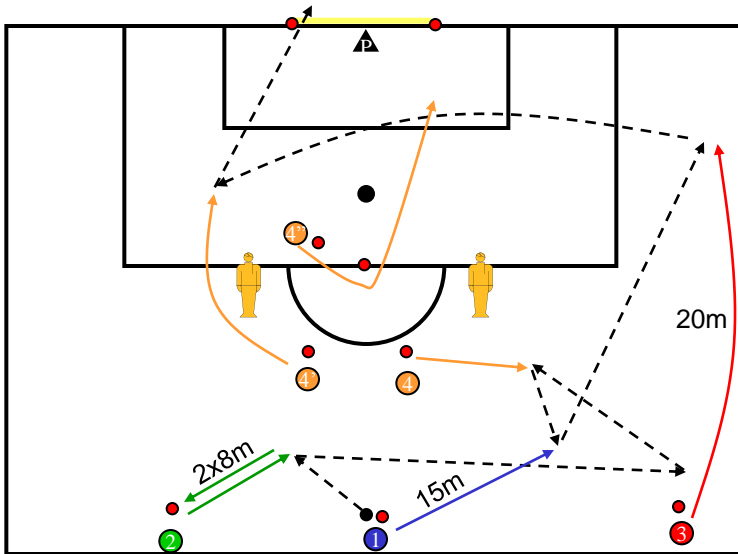
Calentamiento gen 3'
 Calentar para V. 8'



PARTE PRINCIPAL

50'

Ejercicio de Veloc. 2:
Trios



6xDerecha
 6xIzquierda
 6=Repetición del
 lado bueno.
 M.P:5'
 mp:1'30"

PARTE FINAL

10'

| | | | | | | | | | | |
|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Estirar | | | | | | | | | | |
| 10' | | | | | | | | | | |

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



F.C.Barcelona

2002/03

Periodo: Preparación,
Sub.Pers: Introducción
Programa: Fútbol
Mesociclo: Princ.
Microciclo: 2

Sesión

6'

Miercoles 17 julio 2002

19:00h

La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO

| | | | | | | | | | | |
|--------|--------|------------|---------|-------|--------|---------|-----------|---------|-------|-----------|
| P.Rojo | P.Azul | P.Amarillo | Balones | Picas | Vallas | Pesa 5k | Balon 3kg | Conos | Palos | H.Barrera |
| 10 | 0 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 1 juego | 0 | 0 |

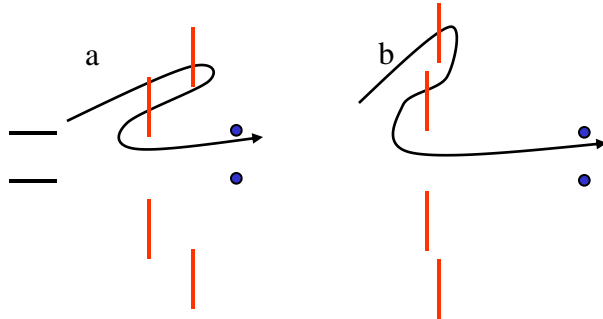
CALENTAMIENTO

12'

Calentamiento específico por parejas 8'

Ejercicio de pases

- 1 Skipping
- 2 Relación 2-1
- 3 2-1 Pjuntos

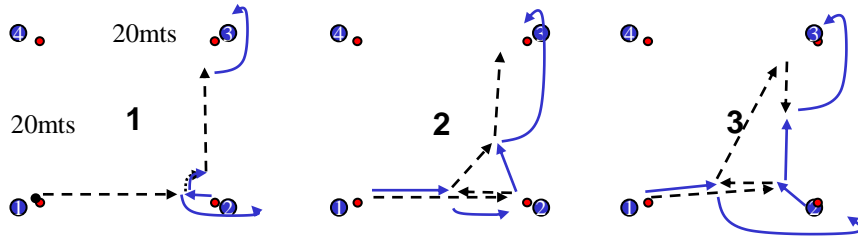


2 vueltasxD/I

PARTE PRINCIPAL

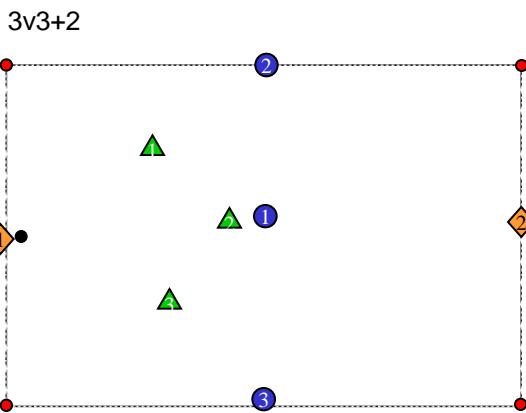
50'

Ejercicio de Pases



D:20m
3 vueltas D/I

Juego de posición: 3v3+2c



TT: 6x1'30 en 2x3
MP:5' Activa
mp:2'
D:25x15m

PARTE FINAL

10'

| | | | | | | | |
|---------|-------------|--|--|--|--|--|--|
| Estirar | Abdominales | | | | | | |
| | | | | | | | |

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



F.C.Barcelona

2002/03

Periodo: Preparación,
Sub.Pers: Introducción.
Programa: F.Resistencia (3)
Mesociclo: Princ.
Microciclo:2

Sesión

7

Jueves 18 julio 2002

9:00h

La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO

| P.Rojo | P.Azul | P.Amarillo | Balones | Picas | Vallas | Pesa 5k | Balon 3kg | Conos | Palos | H.Barrera |
|--------|--------|------------|---------|-------|--------|---------|-----------|---------|-------|-----------|
| 0 | 0 | 0 | 20 | 5 | 4 | 0 | 0 | 1 juego | 0 | 2 |

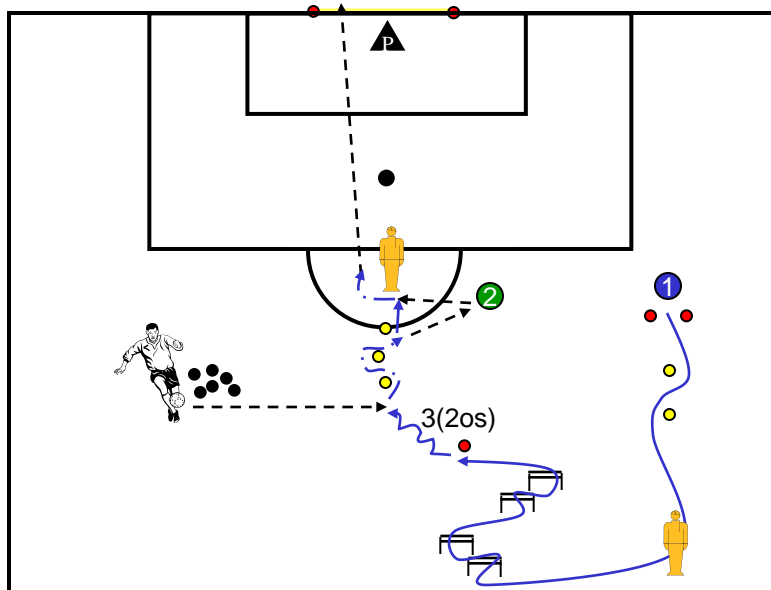
CALENTAMIENTO

13'

Calentamiento gen 3'
Calentar para fuerza 10'

PARTE PRINCIPAL

Circuito Fuerza - Resist.



30-35" apx.
2x6 Rep.
mp: 1'35"
MP: 5'
60 Abd.

PARTE FINAL

15'

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



F.C.Barcelona

2002/03

Periodo: Preparación
Sub.Pers: Introducción
Programa: Fútbol
Mesociclo: Princ.
Microciclo: 2

Sesión

7'

Jueves 18 julio 2002

19:00h

La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO

| | | | | | | | | | | | |
|----------|--------|------------|---------|-------|--------|---------|-----------|---------|-------|--|--|
| P.Verdes | P.Azul | P.Amarillo | Balones | Picas | Vallas | Pesa 5k | Balon 3kg | Conos | Palos | | |
| 10 | 0 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 juego | 0 | | |

CALENTAMIENTO

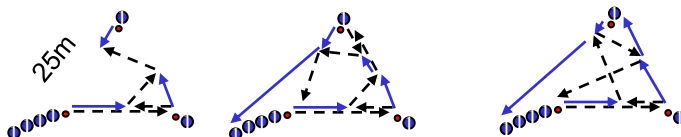
10'

Calentamiento gen. 3'
Calentamiento espec. 8'

PARTE PRINCIPAL

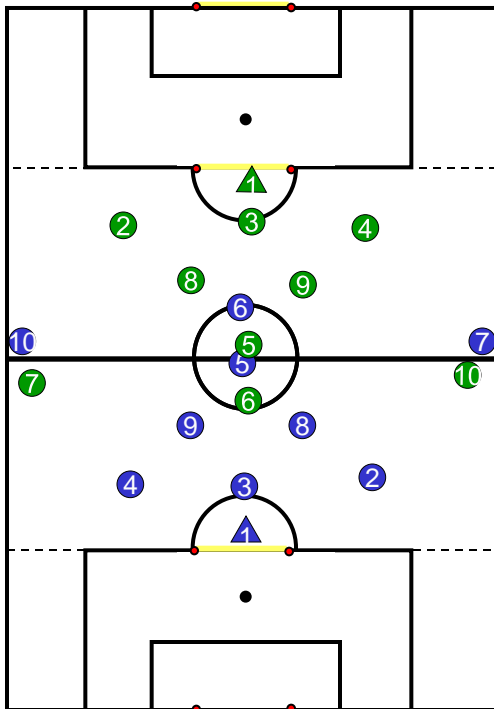
50'

A) Pase en Y



2 vueltas D/I
D:25m

B) Partido 9v9



TT:6x3'
mp:2',2',2',3',3'
D:60m

Ej. Coadyuvantes

15'

PARTE FINAL

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



F.C.Barcelona

2002/03

Periodo: Preparación,
Sub.Pers: Introducción.
Programa: F.Resistencia(3)
Mesociclo: Princ.
Microciclo: 2

Sesión

8

Viernes 19 julio 2002

9:00h

La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO

| P.Rojo | P.Azul | P.Amarillo | Balones | Picas | Vallas | Pesa 5k | Balon 3kg | Conos | Palos | H.Barrera |
|--------|--------|------------|---------|-------|--------|---------|-----------|---------|-------|-----------|
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 juego | 0 | 2 |

CALENTAMIENTO

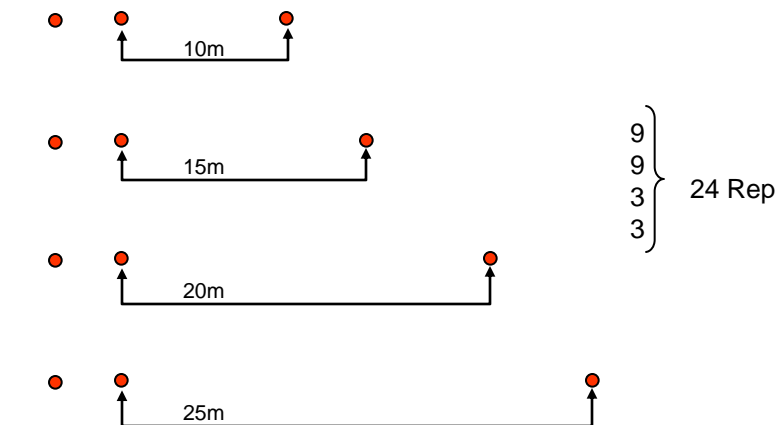
15'

Calentamiento gen 5'
 Calentar para R. 10'

PARTE PRINCIPAL

50'

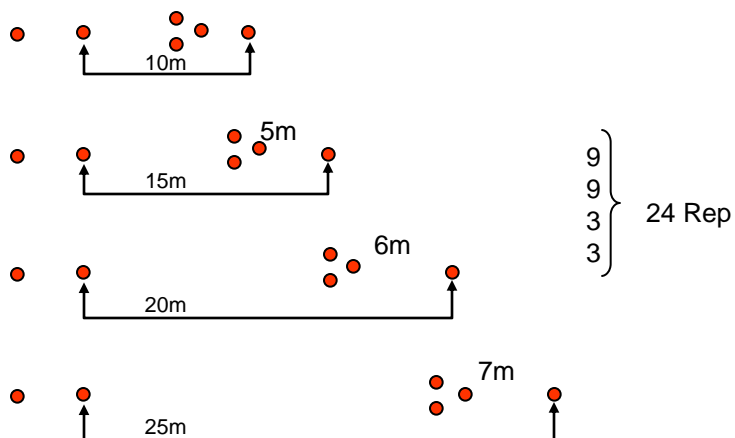
Carrera "quebrada":
Parejas
 1ª serie



% según importancia del total. Inespecifico

5' Estiram.Lumbar + Abdominales x 60

Carrera "quebrada":
Parejas
 2ª serie



5' Estiram.Lumbar + Abdominales x 80

PARTE FINAL

15'

| Rondo | Estirar | | | | | | |
|-------|---------|--|--|--|--|--|--|
| 10' | | | | | | | |

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



F.C.Barcelona

2002/03

Periodo: Preparación,
Sub.Pers: Introducción
Programa: Fútbol
Mesociclo: Princ
Microciclo: 2

Sesión

8'

Viernes 19 julio 2002

19:00h

La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO

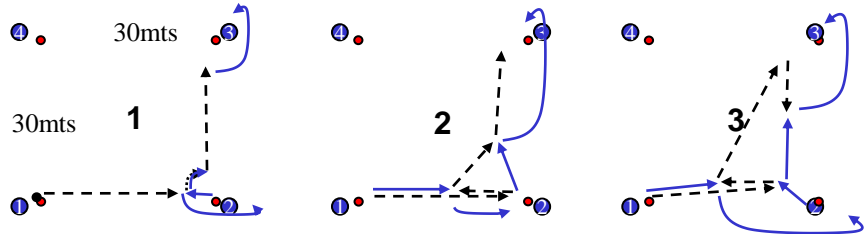
| P.Rojo | P.Azul | P.Amarillo | Balones | Picas | Vallas | Pesa 5k | Balon 3kg | Conos | Palos | H.Barrera |
|--------|--------|------------|---------|-------|--------|---------|-----------|---------|-------|-----------|
| 10 | 0 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 1 juego | 0 | 0 |

CALENTAMIENTO

12'

Calentamiento 5'

Calentamiento específico con ejercicio de pases.



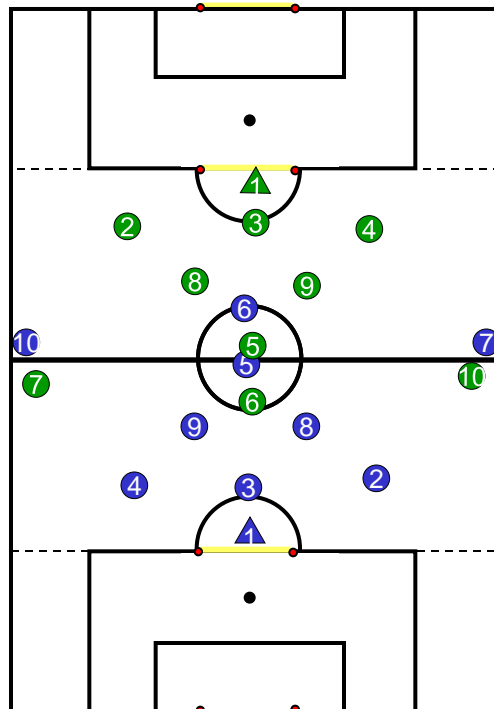
2 x D/I
D:30m

PARTE PRINCIPAL

50'

Partidos grandes:

10v10



TT: 5x6'=30'
mp:2',2',3',3'
MP:5' Rec.

PARTE FINAL

15'

| Ejerc.Coad. | Estirar | | | | | | |
|-------------|---------|--|--|--|--|--|--|
| 10' | 5' | | | | | | |

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



F.C.Barcelona

2002/03

Periodo: Preparación,
Sub.Pers: Introducción
Programa: Fútbol
Mesociclo: Princ.
Microciclo: 2

Sesión

9

Sabado 20 julio 2002

9:00h

La Masia

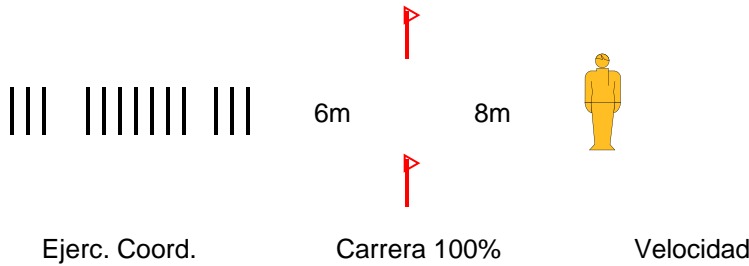
MATERIAL ENTRENAMIENTO

| P.Rojo | P.Azul | P.Amarillo | Balones | Picas | Vallas | Pesa 5k | Balon 3kg | Conos | Palos | H.Barrera |
|--------|--------|------------|---------|-------|--------|---------|-----------|---------|-------|-----------|
| 10 | 0 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 1 juego | 0 | 0 |

CALENTAMIENTO

12'

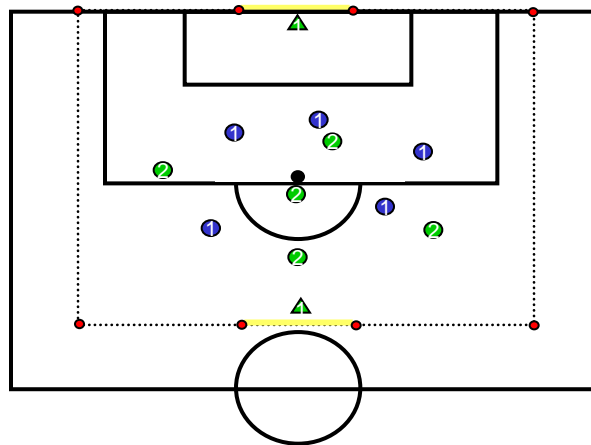
Calentamiento gen. 5'
Calentar para Velocidad



PARTE PRINCIPAL

50'

Juego de Velocidad:
3 equipos



TT: 6x1'30
D:Doble area
+5m

6 partidos ganados de 1'30"
1º 6 jugadores
2º 6 jugadores
3º 7 jugadores

PARTE FINAL

10'

Estirar

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



F.C.Barcelona

2002/03

Periodo: Preparació
Sub.Pers: Introducció
Programa: Intr.Gen
Mesociclo: Transformación
Microciclo:3

Sesió

10

Lunes 22 julio 2002

9:00h

La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO

| | | | | | | | | | | | |
|--------|--------|------------|---------|-------|--------|---------|-----------|---------|-------|-----------|--|
| P.Rojo | P.Azul | P.Amarillo | Balones | Picas | Vallas | Pesa 5k | Balon 3kg | Conos | Palos | H.Barrera | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 3 | 0 | 0 | 1 juego | 0 | 2 | |

CALENTAMIENTO

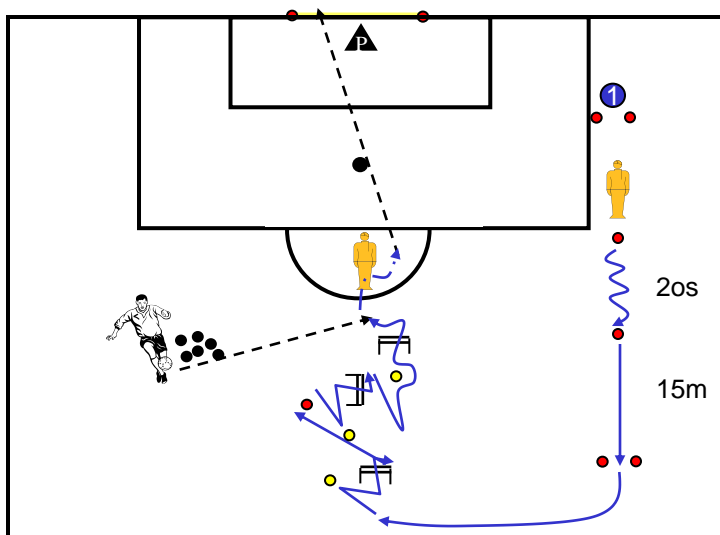
10'

09:30 Calentar grupo A
Fuerza
11:00 Calentar grupo B
fuerza

PARTE PRINCIPAL

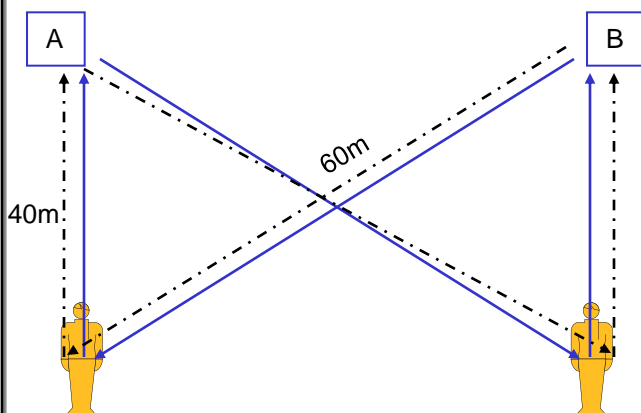
50'

Grupo A: Fuerza



TT:2x6'
mp:1'15"
MP:4' Ab+Es

Grupo B: Fuerza



1ª serie x 6 rep. 60m x 80%
A) Ej.Lucha 30"
B) Ej.Coor 30"

2ª serie x 6 rep. 40m x >90%
A) Ej.Brazos 10 rep.
B) Ej.Abdom.30 rep

PARTE FINAL

15'

| | | | | | | | | | | | |
|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Estirar | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones: