

MES: NOVIEMBRE SEMANA: 15,16,17,18. PERIODO: TEMPORADA / TRANSFORMACION II

MICROCICLO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
15	1	2 Potencia aeróbica 75% con postas de 1' F. Intermitente 75%	3 AMISTOSO REAL VALLADOLID B	4	5 Juego + F. Compensatoria+ FNP	6	7 Benavente
16	8	9 Potencia aeróbica 100% Dirigido	10	11 F. Explosiva 50% + F. Intermitente	12 Juego Vel. Reacción 75%+ F. Compensatoria+ FNP	13	14 Flores del Sil
17	15	16 F. Explosiva 75% + F. intermitente 100%	17	18 AMISTOSO DON BOSCO	19 RECUPERACION +FNP	20	21 Navarres
18	22	23 F. Explosiva 75% + F. intermitente 100%	24 AMISTOSO BULGARIA	25	26 Juego vel Reacción 75% + <u>Velocidad Ace-dece 75%</u> + FNP	27	28 Zamora B

MICROCICLOS 15,16,17,18 SESIONES DE ENTRENAMIENTO

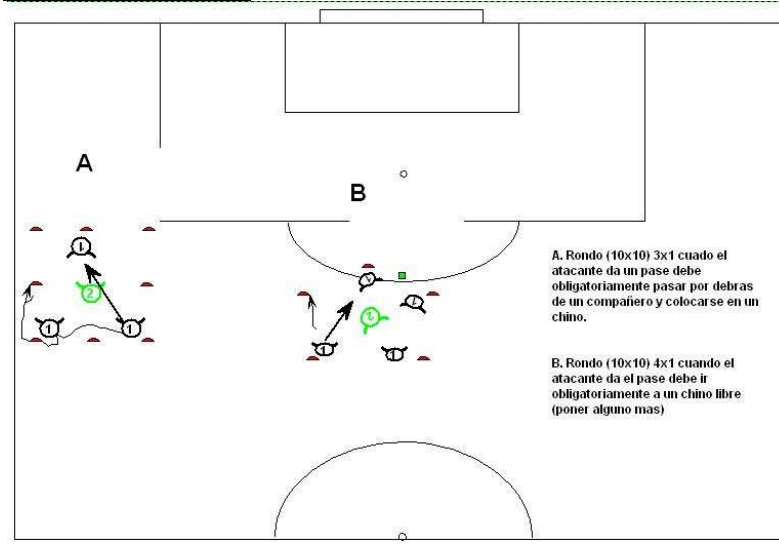
SESION MARTES 2 DE NOVIEMBRE		42
HORA: 20:30	MICROCICLO	15
	SESION	42
	OBJETIVO PRINCIPAL:	Pot. Aeróbica
	MATERIAL:	Chinos, conos. Petos y balones
<p>- <u>Calentamiento</u></p> <p>- <u>P. Principal:</u></p> <p style="margin-left: 20px;">○ POTENCIA AERÓBICA 2 SERIES DE 1' POR PORSTA R=1' TOTAL 16' +16'R =32'</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. 1x1 con portero 2. Zig-zag y vuelta trote 3. sprint vuelta y disputa de cabeza 4. Roba-balones 5. Salidas y frenadas; vuelta trote 6. Conducción fuerte 7. Sprint y vuelta trote 8. 4 saltos frontales y sprint. <p>Posible 9; Sprint + golpeo puerta.</p>		
<p><u>Estiramientos y comentarios:</u></p>		

SESION JUEVES 4 DE NOVIEMBRE		43																																				
HORA: 20:30	MICROCICLO	15																																				
	SESION	43																																				
	OBJETIVO PRINCIPAL:	F. Intermitente																																				
	MATERIAL:	Chinos, conos. Petos y balones																																				
<p>- <u>Calentamiento</u></p> <p>- <u>P. Principal;</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>F. INTERMITENTE 75% Parejas 20-20'' 2x 3 Series</i> 																																						
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #d9d9d9;"> <th></th> <th style="text-align: center;">SERIE 1</th> <th style="text-align: center;">SERIE 2</th> <th style="text-align: center;">SERIE 3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">Abdominales rectos</td> <td style="text-align: center;">Triceps banco sueco</td> <td style="text-align: center;">Pliometrica banco-valla pequeña</td> </tr> <tr style="background-color: #d9d9d9;"> <td style="text-align: center;">2</td> <td colspan="3" style="text-align: center;">1x1</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">Abdominales inferiores</td> <td style="text-align: center;">Hombro (4 gomas)</td> <td style="text-align: center;">Lounges con balón medicinal</td> </tr> <tr style="background-color: #d9d9d9;"> <td style="text-align: center;">4</td> <td colspan="3" style="text-align: center;">No caiga con el pie</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td style="text-align: center;">Abdominales oblicuos</td> <td style="text-align: center;">Biceps (4 gomas)</td> <td style="text-align: center;">Sentadilla balón medicinal</td> </tr> <tr style="background-color: #d9d9d9;"> <td style="text-align: center;">6</td> <td colspan="3" style="text-align: center;">Pases un toque</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">7</td> <td style="text-align: center;">Carrera 80%</td> <td style="text-align: center;">Flexiones</td> <td style="text-align: center;">Saltos valla grande</td> </tr> <tr style="background-color: #d9d9d9;"> <td style="text-align: center;">8</td> <td colspan="3" style="text-align: center;">F. Tenis</td> </tr> </tbody> </table>				SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	1	Abdominales rectos	Triceps banco sueco	Pliometrica banco-valla pequeña	2	1x1			3	Abdominales inferiores	Hombro (4 gomas)	Lounges con balón medicinal	4	No caiga con el pie			5	Abdominales oblicuos	Biceps (4 gomas)	Sentadilla balón medicinal	6	Pases un toque			7	Carrera 80%	Flexiones	Saltos valla grande	8	F. Tenis		
	SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3																																			
1	Abdominales rectos	Triceps banco sueco	Pliometrica banco-valla pequeña																																			
2	1x1																																					
3	Abdominales inferiores	Hombro (4 gomas)	Lounges con balón medicinal																																			
4	No caiga con el pie																																					
5	Abdominales oblicuos	Biceps (4 gomas)	Sentadilla balón medicinal																																			
6	Pases un toque																																					
7	Carrera 80%	Flexiones	Saltos valla grande																																			
8	F. Tenis																																					
<p>Entre serie y serie vuelta a trote 50%</p>																																						
<p><u>Estiramientos y comentarios:</u> DEBIDO AL AMISTOSO CONTRA EL VALLADOLID B DEL MIERCOLES ESTA SESION PASA AL MARTES</p>																																						

SESION VIERNES 5 DE NOVIEMBRE		44
HORA: 20:30	MICROCICLO	15
	SESION	44
	OBJETIVO PRINCIPAL:	JUEGOS +F.COMPENSAT+FNP
	MATERIAL:	Chinos, conos. Petos y balones

- **Calentamiento**

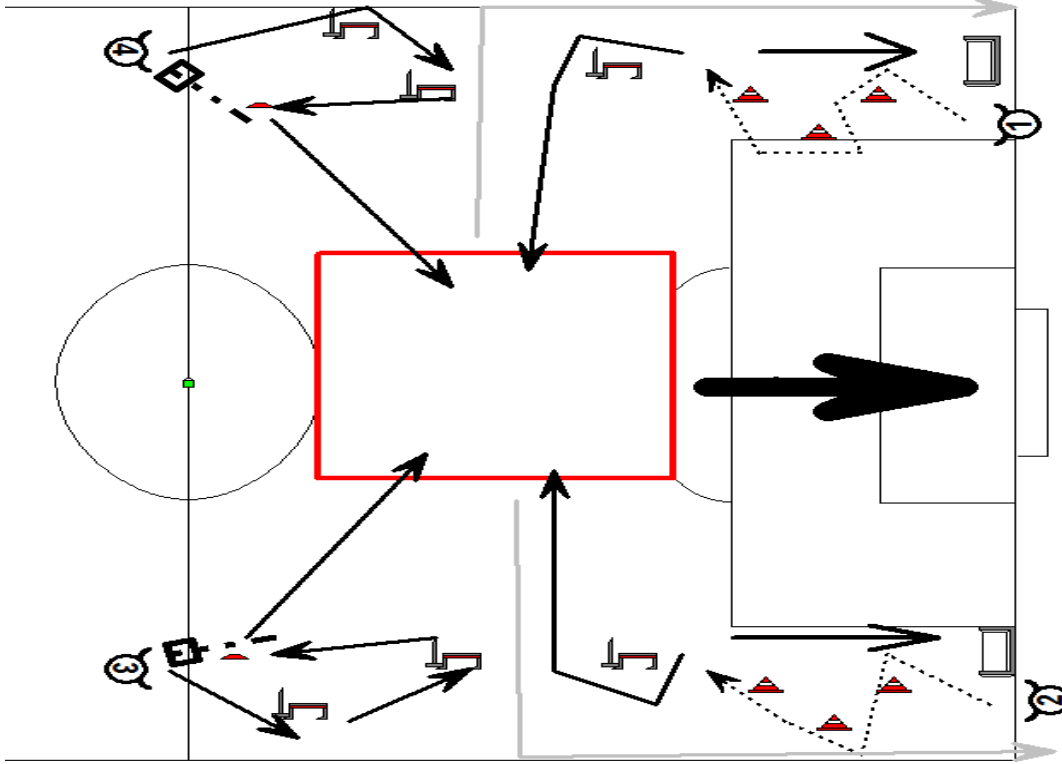
- **JUEGO;** Quitar la cola; pillar con el peto atrás el que robe mas gana o modificar normas. O Balones a la Caja.
- **JUEGO RONDO;**



- **P. Principal;**

- **FUERZA COMPENSATORIA (PREV. LESIONES 100%)**
 - 4x Isométricos rectos superiores 30'' solo 3 apoyos una pierna.
 - 4x Isométricos Rectos inferiores 30''
 - 4x Isométricos Oblicuos 30'' (levantando la pierna superior)
 - Isquiotibiales 10 repeticiones
 - Saltos laterales y estabilizar
 - Tobillo y rodilla 3' sin botes
 - Lumbares 3x40
- **FLEXIBILIDAD FNP**

Estiramientos y comentarios:

SESION MARTES 9 DE NOVIEMBRE		45
HORA: 20;30	MICROCICLO	16
	SESION	45
	OBJETIVO PRINCIPAL:	Potencia Aeróbica
	MATERIAL:	Chinos, conos. Petos y balones
<p>- Calentamiento</p> <p>- Parte principal</p> <p>○ Potencia Aeróbica 100% 185-95ppm, 4x8' 2'R</p>  <p>1 y 2; Conducción entre conos y tiro a miniportería, giro y salto a la vez, y voy a cuadrado de posesión.</p> <p>3 y 4; giro y salto- giroy salto; va hasta chino y el compañero de da un balón arriba para que se la devuelva de cabeza y corre hasta zona de posesión.</p> <p>Una vez en la zona de posesión tienen 5-10'' y si en ese tiempo la pareja que tenga en su posesión el balón tira a puerta (se van turnando) Se vuelve a la posta al 50% y el ejercicio al 100%</p>		
<p><u>Estiramientos y comentarios:</u></p> <p>Si no coordinan los 4 a la vez, la zona de posesión se divide en 2 y se pone una portería en el medio del campo 1x1 y cuando rebase se hace en el medio campo mano a mano en vez de tiro.</p> <p>También se pueden hacer dos grupos y uno hace esto y otro hace la prevención de lesiones así puede que no se acumulen las filas</p> <p>Material; 6 vallas, 6 picas o conos grandes, 6 miniconos, 2 miniporterías.</p>		

SESION JUEVES 11 DE NOVIEMBRE		46
HORA: 20:30	MICROCICLO	16
	SESION	46
	OBJETIVO PRINCIPAL:	F. Intermitente y explosiva.
	MATERIAL:	Chinos, conos. Petos y balones

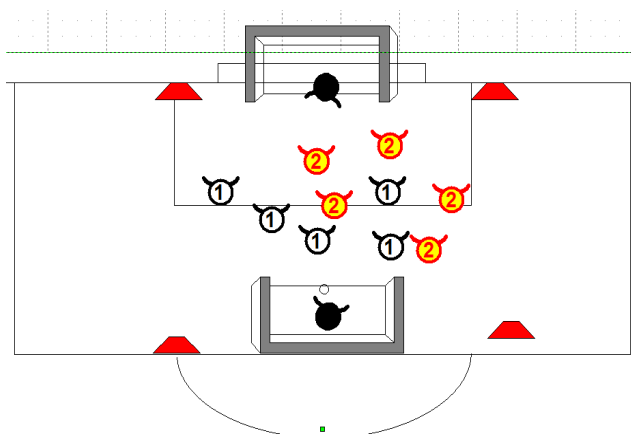
- **Calentamiento**
- **Parte principal**
 - o **Fuerza explosiva e intermitente**

2 Grupos;

1 hace f. intermitente de la siguiente manera; 2-3 series 40''/40'' con trote entre medias para recuperar.

SERIE 1		SERIE 2	
1	Abdominales rectos	Triceps banco sueco	
2	1x1		
3	Abdominales inferiores	Hombro (4 gomas)	
4	No caiga con el pie		
5	Abdominales oblicuos	Biceps (4 gomas)	
6	Pases un toque		
7	Carrera 80%	Flexiones	
8	F. Tennis		

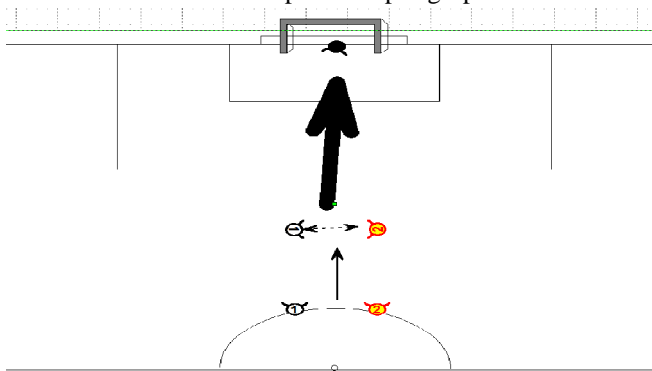
El 2 hace fuerza explosiva con un juego de aproximadamente 12-15' (lo que se tarde en f.intermitente el otro grupo)



Los dos porteros con balones en la portería.
Tiran balones de espaldas al aire y los jugadores de ambos equipos deberán de intentar meter gol de cabeza directamente o mediante pases a cualquiera de las 2 porterías. Importante saltos!!
Consignas; 1 cuando saque el portero todos saltan vayan o no a por el balón. 2. Igual pero con

segunda jugada, cuando se indique tiene 2º jugada hasta que halla un remate pero con remate y salto. 3 igual pero hacen unos saltos en el sitio antes de que saque el portero.

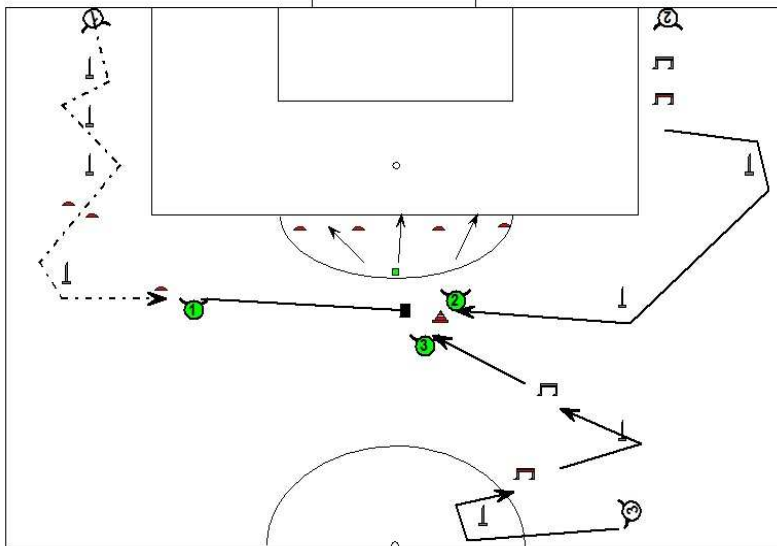
Estiramientos y comentarios:

SESION VIERNES 12 DE NOVIEMBRE		47
HORA: 20:30	MICROCICLO	16
	SESION	47
	OBJETIVO PRINCIPAL:	V.Reacción,FNP,PREVENCION
	MATERIAL:	Chinos, conos. Petos y balones
<p>- Calentamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> o Juego de par-impar blanco-negro o rectángulo e ir a la esquina que se diga o rondo de reacción por parejas. <p>- Parte principal</p> <ul style="list-style-type: none"> o En las dos porterías por grupos hacen lo mismo 		
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;">  </div> <div style="flex: 2; padding-left: 20px;"> <p>Una pareja están intentando darse pases de cabeza sin que caiga, una vez que cae la otra pareja sale desde una posición inicial (sentados, tumbados etc) y el primero que llegue tira a puerta.</p> <p>Van rotando las parejas de la siguiente manera; Cabeza-velocidad-espera.</p> </div> </div>		
<p>+ PREVENCION</p> <p>+ FNP</p>		
<p><u>Estiramientos y comentarios:</u></p>		

SESION MARTES 16 DE NOVIEMBRE		48
HORA: 20:30	MICROCICLO	17
	SESION	48
	OBJETIVO PRINCIPAL:	Potencia aeróbica y F. intermitente
	MATERIAL:	Chinos, conos. Petos y balones

- **Calentamiento**
- **Parte principal**

- o **Pot. Aeróbica fraccionado 90% 3 series de 8-10' (total=24-30')**



- 1-Conducción entre picas,autopase,pica y pase a cono.
2. Saltos carrera hasta cono. (defensa)
3. Pica,salto,pica,salto y hasta cono(ataca)

Después del pase 1x1, el que ataca puede entrar por cualquiera de las 3 puertas y una vez ahí tira.
Se vuelve a trote.

- o **F. Intermitente; Por parejas 2 series de cada. 40'' R=C.C 1'**

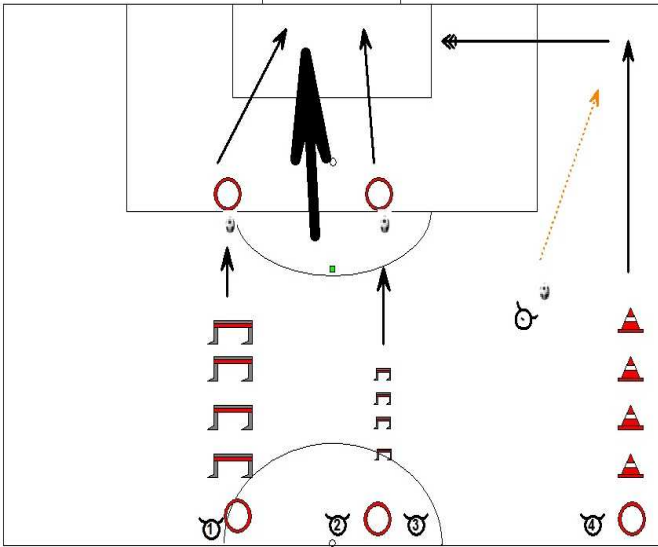
	SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Abdominales rectos	Triceps banco sueco	Pliometrica banco-valla pequeña
2	1x1		
3	Abdominales inferiores	Hombro (4 gomas)	Lounges con balón medicinal
4	No caiga con el pie		
5	Abdominales oblicuos	Biceps (4 gomas)	Sentadilla balón medicinal
6	Pases un toque		
7	Carrera 80%	Flexiones	Saltos valla grande
8	F. Tennis		

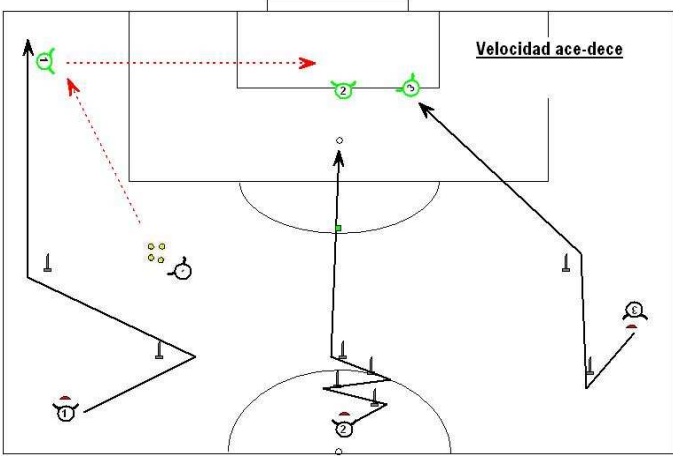
Estiramientos y comentarios:

Primero la fuerza luego la potencia.

MAT; 7 picas-conos, 2 vallas

NO SE HACE DEBIDO AL CAMBIO EN LA PROGRAMACION QUE SE PUEDE VER EN EL CUADRO PRIMERO.

SESION JUEVES 18 DE NOVIEMBRE		49
HORA: 20:30	MICROCICLO	17
	SESION	49
	OBJETIVO PRINCIPAL:	Prevencion de lesiones + f. explosiva
	MATERIAL:	Chinos, conos. Petos y balones
<ul style="list-style-type: none"> - <u>Calentamiento</u> - <u>Parte principal</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Prevención de lesiones</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 4x Isométricos rectos superiores 30'' solo 3 apoyos una pierna. ▪ 4x Isométricos Rectos inferiores 30'' ▪ 4x Isométricos Oblicuos 30'' (levantando la pierna superior) ▪ Isquiotibiales 10 repeticiones ▪ Saltos laterales y estabilizar ▪ Tobillo y rodilla 3' sin botes ▪ Lumbares 3x40 ○ <i>F. Explosiva 96 saltos 75%(2 series una por banda, 2 rep por posta = 48 saltos por serie)</i> 		
<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 1;">  </div> <div style="flex: 1; padding-left: 20px;"> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2 Saltos de rodilla al pecho en el círculo, 4 de cuádriceps valla, sprint tiro a puerta 2 saltos rodilla mas remate 2. igual pero con salto de gemelo 3. Igual que 2 pero defiende y no pega a puerta. 4. Igual pero hace en el aro 4 lounges + 4 zancadas +sprint + centro. </div> </div>		
<p><u>Estiramientos y comentarios:</u> 4 vallas grandes y 4 pequeñas SE CAMBIA AL LUNES POR EL AMISTOSO DEL MIERCOLES CONTRA EL DON BOSCO</p>		

SESION VIERNES 19 DE NOVIEMBRE		50
HORA: 20:30	MICROCICLO	17
	SESION	50
	OBJETIVO PRINCIPAL:	Velocidad ace-dece y juegos.
	MATERIAL:	Chinos, conos. Petos y balones
<p>- <u>Calentamiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Juego “Conduce tu”</u> Cada jugador con un balón al que se la tiren fuera conduciendo se elimina. ○ <u>Juego “las casas”</u>; pillar unas casas con cuadrados en el suelo para salvarse deben entrar en casa si otro entra sale el 1º que entró y puede ser pillado. ○ <u>El zorro y la gallina</u>; varios grupos en fila de a uno y uno se la queda, el zorro, deberá dar a la gallina que es el ultimo de la fila. <p>- <u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Velocidad Ace-Dece 75% (2 Repeticiones por posta y una serie en cada banda)</i> <div style="display: flex; align-items: flex-start; margin-top: 20px;"> <div style="flex: 1;">  </div> <div style="flex: 1; padding-left: 20px;"> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zig zag a tope recibe pase de entrenador y centra. 2. Igual pero remata 3. Igual pero defiende 4. Igual pero remata. </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>FNP</i> 		
<p><u>Estiramientos y comentarios:</u> SE CAMBIA POR ENTRENAMIENTO DE RECUPERACION.</p>		

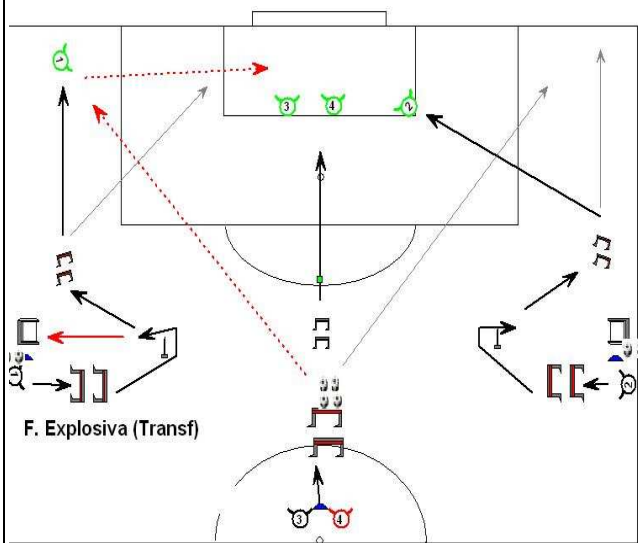
SESION MARTES 23 DE NOVIEMBRE		51
HORA: 20:30	MICROCICLO	18
	SESION	51
	OBJETIVO PRINCIPAL:	F.intermitente+f.explosiva
	MATERIAL:	Chinos, conos. Petos y balones

- **Calentamiento**
- **Parte principal**

○ **F. Intermitente; Por parejas 2 series de cada. 40'' R=C.C 1'**

	SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Abdominales rectos	Triceps banco sueco	Pliometrica banco-valla pequeña
2	1x1		
3	Abdominales inferiores	Hombro (4 gomas)	Lounges con balón medicinal
4	No caiga con el pie		
5	Abdominales oblicuos	Biceps (4 gomas)	Sentadilla balón medicinal
6	Pases un toque		
7	Carrera 80%	Flexiones	Salto valla grande
8	F. Tenis		

○ **F. Explosiva 4 repeticiones por posta = 48 en 1 series. Hacemos 2 series total 96 saltos**



1 y 2; hacen 4 sentadillas con oposición dos saltos de cuádriceps giro tiro a miniporteria, sprint, dos de gemelo sprint y/o centran o remantan.

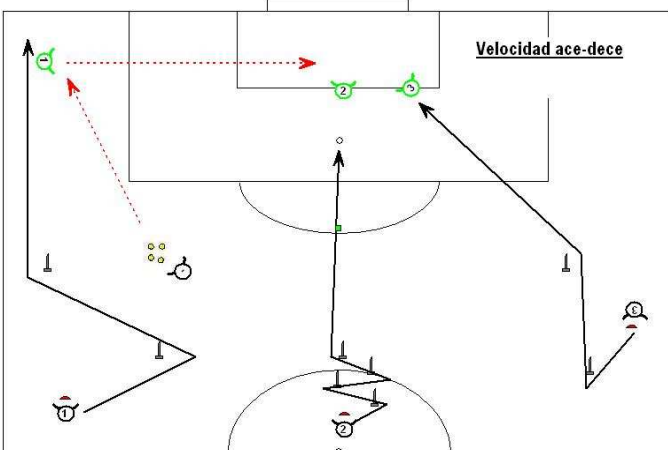
3; hacen 4 sentadillas en el sitio dos saltos de cuádriceps apertura a la banda que elijan, dos de gemelo, sprint y remate ATACA

4; igual que 3 pero DEFIENDE.

Estiramientos y comentarios:

Todas las vallas + 4 conos tumbados + 2 conos para picas.

SESION MIERCOLES 24 DE NOVIEMBRE		52
HORA: 20:30	MICROCICLO	18
	SESION	52
	OBJETIVO PRINCIPAL:	Amistoso
	MATERIAL:	Chinos, conos. Petos y balones
<ul style="list-style-type: none">- <u>Calentamiento</u>- <u>Parte principal</u> <p>AMISOTOSO CONTRA UNA SELECCIÓN DE BULGARIA PROVENIENTES DE SEGOVIA.</p> <p>POSIBILIDAD DE TRABAJO CON SUPLENTES.</p>		
<u>Estiramientos y comentarios:</u>		

SESION VIERNES 26 DE NOVIEMBRE		53
HORA: 20:30	MICROCICLO	18
	SESION	53
	OBJETIVO PRINCIPAL:	Velocidad ace-dece y juegos.
	MATERIAL:	Chinos, conos. Petos y balones
<ul style="list-style-type: none"> - <u>Calentamiento</u> <ul style="list-style-type: none"> o <u>Juego “Conduce tu”</u> Cada jugador con un balón al que se la tiren fuera conduciendo se elimina. o <u>Juego “las casas”</u>; pillar unas casas con cuadrados en el suelo para salvarse deben entrar en casa si otro entra sale el 1º que entró y puede ser pillado. o <u>El zorro y la gallina</u>; varios grupos en fila de a uno y uno se la queda, el zorro, deberá dar a la gallina que es el ultimo de la fila. - <u>Parte principal</u> <ul style="list-style-type: none"> o <i>Velocidad Ace-Dece 75% (2 Repeticiones por posta y una serie en cada banda)</i> <div style="display: flex; align-items: flex-start; margin-top: 20px;"> <div style="flex: 1;">  </div> <div style="flex: 1; padding-left: 20px;"> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zig zag a tope recibe pase de entrenador y centra. 2. Igual pero remata 3. Igual pero defiende 4. Igual pero remata. </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> o <i>FNP</i> 		
<p><u>Estiramientos y comentarios:</u> Sin V. de Ace/dece debido a la carga post-partido.</p>		