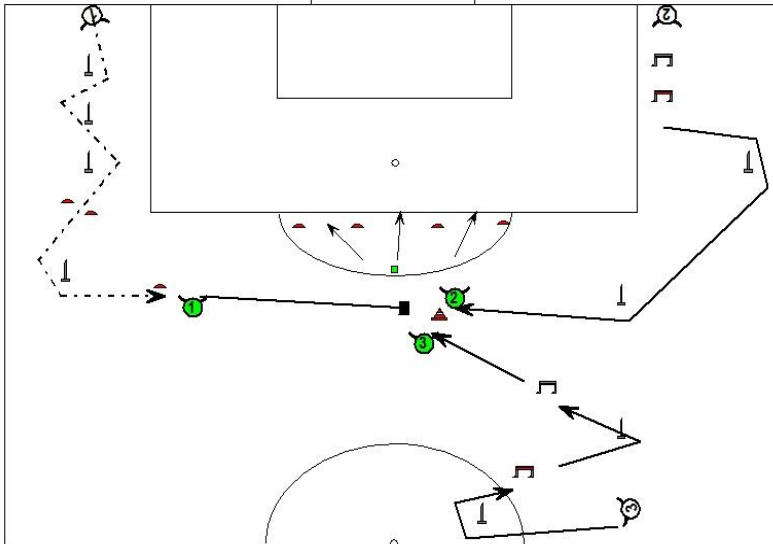


HORA: 20:30	MICROCICLO	6
	SESION	16
	OBJETIVO PRINCIPAL:	Pot. Aeróbica y F. Intermitente
	MATERIAL:	Chinos, conos. Petos y balones

- **Calentamiento;**
- **P. Principal;**

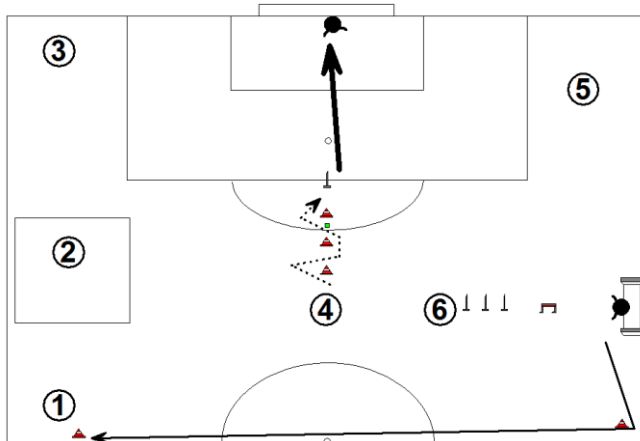
○ *Pot. Aeróbica fraccionado 90% 3 series de 6' (total=18')*



- 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.

○ *F. Intermitente;6 grupos de 3 personas (18) 30-40'' por posta 3 vueltas (4'xvuelta=12')*



- 1-Abdominales rectos/infe/oblicuos
- 2- Posesión 2:1 (cambio cada vuelta)
- 3- Zancadas / Sentadilla / multisaltos
- 4- Conducción+dribling+tiro
- 5- Pases medicinal/Flexiones/Triceps en banco
- 6- Slalom picas +salto a la vez que remato del balón de portero de cabeza.

[ 7- Que no caiga..]

Estiramientos y comentarios: