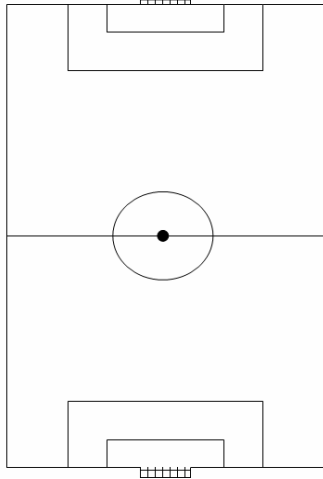


| | | | | | |
|---------------------------------|---------------|---------------|--|---|--------|
| CLUB | | CATEGORIA | | TEMPORADA | |
| ENTRENADOR | | 2º ENTRENADOR | | P. FISICO | |
| E. PORTEROS | | INSTALACION | | HORA | |
| DURACION | ACTIVIDAD | | | PORTEROS | DIRIGE |
| 15´ | CALENTAMIENTO | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 10´ | ESTIRAR | | | | |
| PARTE PRINCIPAL | | | | PLANTILLA | |
| | | | | JUGADORES POR PUESTO  | |
| | | | | OBJETIVOS DE LA SESIÓN OBJETIVOS | |
| | | | | RESISTENCIA AEROBICA | |
| | | | | RESISTENCIA ANAEROB. | |
| | | | | RESISTENCIA ESPECIFICA | |
| | | | | POTENCIA AEROBICA | |
| | | | | VELOCIDAD REACION | |
| | | | | VELOCIDAD DESPLAZAM. | |
| | | | | F . MAX. - CAPACIDAD AC. | |
| | | | | FUERZA EXPLOSIVA | |
| | | | | FUERZA RESISTENCIA | |
| | | | | COORDINACION | |
| | | | | FLEXIBILIDAD | |
| | | | | TACTICA | |
| | | | | TECNICA INDIVIDUAL | |
| TECNICA COLECTIVA | | | | | |
| ESTRATEGIA | | | | | |
| | | | | OBSERVACIONES | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| TOTAL MINUTOS TRABAJADOS | | | | | |