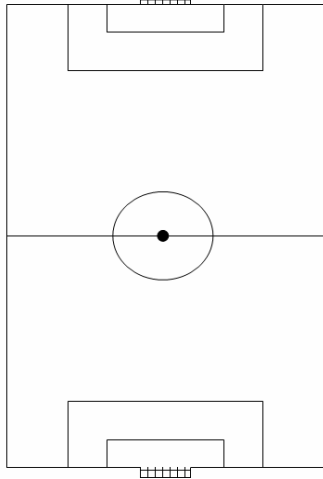


CLUB		CATEGORIA		TEMPORADA	
ENTRENADOR		2º ENTRENADOR		P. FISICO	
E. PORTEROS		INSTALACION		HORA	
DURACION	ACTIVIDAD			PORTEROS	DIRIGE
15´	CALENTAMIENTO				
10´	ESTIRAR				
PARTE PRINCIPAL				PLANTILLA	
				JUGADORES POR PUESTO 	
				OBJETIVOS DE LA SESIÓN OBJETIVOS	
				RESISTENCIA AEROBICA	
				RESISTENCIA 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					