



Pretemporada para equipo de fútbol,
CATEGORÍA INFANTIL
(12-14 años aproximadamente)
que realice o necesite dos sesiones
semanales.

Esta propuesta es válida como otras tantas que se pueden presentar, no es la única pero espero os sirva de ayuda. Para complementar los ejercicios que debes realizar puedes acceder a los apartados teóricos de nuestra Web www.sesionesdeentrenamiento.com : **La Resistencia, La Velocidad, La Fuerza , La Coordinación.**

Aún así puedes aclarar cualquier duda en nuestro correo de consulta: sesionesdeentrenamiento@gmail.com

Saludos cordiales.

Pedro del Barrio Sánchez





| SEMANA 1 | | | | | | |
|--|---|--|--|--|---|---|
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | S | D |
| DESCANSO  | 5´ CARRERA CONTINUA RITMO SUAVE 30´ TÉCNICA GOLPEOS TODAS LAS SUPERFCIES 20´ FUTBOL | DESCANSO  | 5´ CARRERA CONTINUA SUAVE 30´ TÉCNICA 25´ FUTBOL | DESCANSO  | A | D |
| | | | | | M | E |
| | | | | | I | S |
| | | | | | S | C |
| | | | | | T | A |
| | | | | | O | N |
| | | | | | S | S |
| | | | | | O | O |
| SEMANA 2 | | | | | | |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | S | D |
| DESCANSO  | 10´ CALENTAR 15´ RESISTENCIA AÉROBICA CON BALÓN 10´ TÉCNICA 10´ TACTICA 15´ FUTBOL | DESCANSO  | 10´ CALENTAR 15´ RESISTENCIA AÉROBICA CON BALÓN 10´ TÉCNICA 10´ TACTICA 15´ FUTBOL | DESCANSO  | A | D |
| | | | | | M | E |
| | | | | | I | S |
| | | | | | S | C |
| | | | | | T | A |
| | | | | | O | N |
| | | | | | S | S |
| | | | | | O | O |
| SEMANA 3 | | | | | | |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | S | D |
| DESCANSO  | 10´ CALENTAR 15´ CIRCUITO FUERZA RESISTENCIA CON BALÓN 10´ TÉCNICA 10´ TACTICA 20´ FUTBOL | DESCANSO  | 10´ CALENTAR 15´ CIRCUITO FUERZA RESISTENCIA CON BALÓN 10´ TÉCNICA 10´ TACTICA 20´ FUTBOL | DESCANSO  | A | D |
| | | | | | M | E |
| | | | | | I | S |
| | | | | | S | C |
| | | | | | T | A |
| | | | | | O | N |
| | | | | | S | S |
| | | | | | O | O |
| SEMANA 4 | | | | | | |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | S | D |
| DESCANSO  | 10´ CALENTAR 15´ CIRCUITO FUERZA RESISTENCIA CON BALÓN 10´ TÉCNICA 10´ TACTICA 20´ FUTBOL | DESCANSO  | 10´ CALENTAR 15´ RESISTENCIA AÉROBICA CON BALÓN 10´ TÉCNICA 10´ TACTICA 10´ VELOCIDAD REACY COORDINACIÓN. 30´ FUTBOL | DESCANSO  | A | D |
| | | | | | M | E |
| | | | | | I | S |
| | | | | | S | C |
| | | | | | T | A |
| | | | | | O | N |
| | | | | | S | S |
| | | | | | O | O |
| SEMANA 5 | | | | | | |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | S | D |
| DESCANSO  | 10´ CALENTAR 15´ CIRCUITO FUERZA EXPLOSIVA CON BALÓN 10´ TÉCNICA 10´ TACTICA 30´ FUTBOL | DESCANSO  | 10´ CALENTAR 15´ RESISTENCIA AÉROBICA CON BALÓN 10´ TÉCNICA 10´ TACTICA 10´ VELOCIDAD REAC. Y COORDINACIÓN 30´ FUTBOL | DESCANSO  | C | D |
| | | | | | O | E |
| | | | | | M | S |
| | | | | | P | C |
| | | | | | E | A |
| | | | | | N | N |
| | | | | | O | S |
| | | | | | O | O |