

ACTIVIDAD: 1 RESISTENCIA AEROBICA- ACONDICIONAMIENTO-PRETEMPORADA

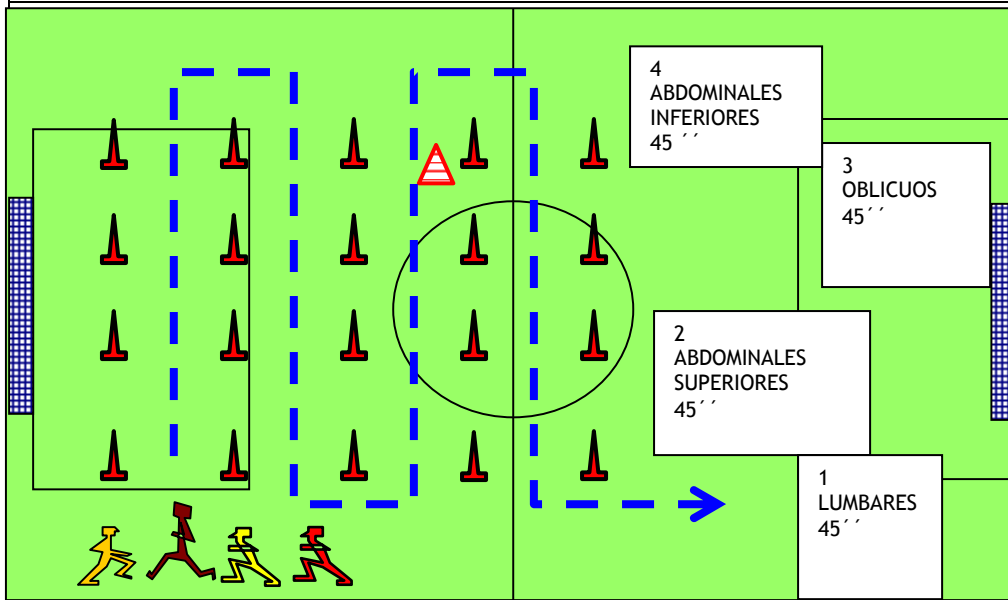
MATERIAL: CONOS Y CHINOS

JUGADORES: TODOS

REALIZAMOS 4 CALLES EN LAS QUE VARIAMOS INTENSIDADES, 70- 60- 80- 60 %.

REALIZAMOS CUATRO POSTAS PARA REALIZAR EJERCICIOS DE FUERZA RESISTENCIA DEL TRONCO
EJECUCIÓN: CORREMOS OCUPANDO LAS CALLES, SIGUIENDO LAS INTENSIDADES MARCADAS, PASAMOS A LAS POSTAS REALIZAMOS EL EJERCICIO MARCADO Y CAMBIAMOS DE POSTA. AL ACABAR LAS POSTAS BORDEAMOS EL CIRCUITO PARA NO MOLESTAR Y VOLVEMOS AL INICIO AL TROTE SUAVE EN RECUPERACIÓN.

DURACIÓN: A PARTIR DE INFANTILES. DEPENDE DE LA EDAD, SERIA DE 15' A 40'



ACTIVIDAD: 2 RESISTENCIA AEROBICA-ACONDICIONAMIENTO GENERAL-PRETEMPORADA

MATERIAL: CONOS Y BALONES

JUGADORES: TODOS

INTENSIDAD: 60-70%

EJECUCIÓN: DOS FILAS DE JUGADORES EN CADA CORNER. SALEN A LA VEZ UNO DE CADA FILA COMO EN EL GRAFICO. ACABA CON CENTRO REMATE, RECOGEN EL BALON Y VUELVEN POR FUERA SIN MOLESTAR. ESPERAN TURNO HACIENDO ABDOMINALES EN LA ZONA MARCADA, SUPERIORES INFERIORES, OBLICUOS, LUMBARES, CAMBIANDO EL GRUPO MUSCULAR EN CADA ESPERA QUE REALICEN.

DURACIÓN: A PARTIR DE INFANTILES. DE 15' A 40' DEPENDE DE LAS EDADES.



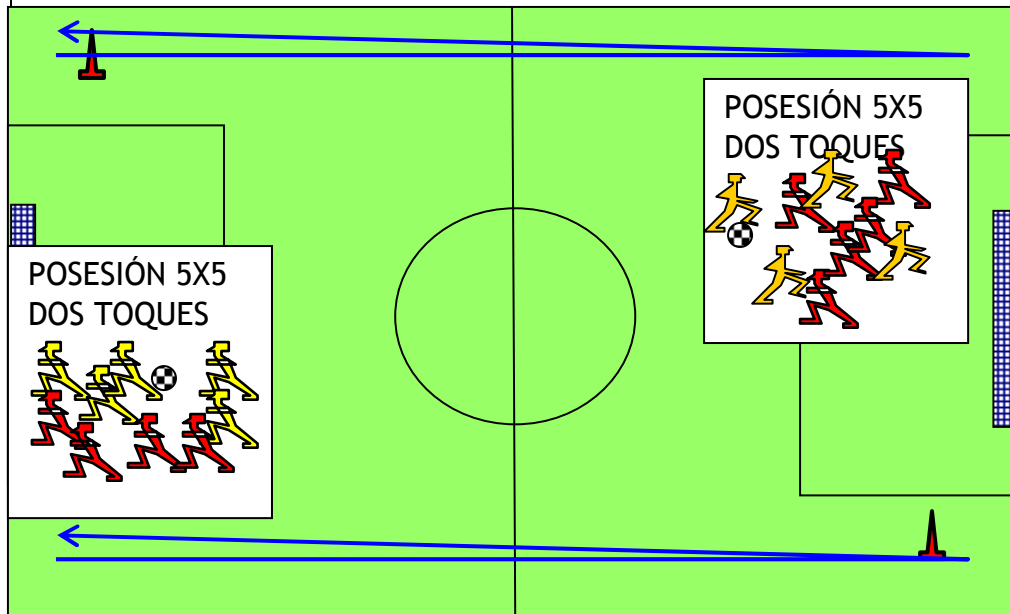
ACTIVIDAD: 3 RESISTENCIA AEROBICA-ACONDICIONAMIENTO GENERAL

MATERIAL: PETOS, BALONES, CHINOS Y CONOS

JUGADORES: TODOS

EJECUCIÓN: DELIMITAR DOS ZONAS PARA JUEGO DE POSESIÓN A DOS TOQUES DE 40X40 m . ESTA POSESION DURARÁ 4´ . A MI SEÑAL REALIZARAN LARGOS DE CAMPO ALTERNADO UNO A 70% DE INTENSIDAD CON OTRO DE TROTE RECUPERACIÓN, NO MENOS DE 40% DE INTENSIDAD, DURANDO ESTA PARTE 4´ APROXIMADAMENTE.

DURACIÓN: TOTAL 16 INFANTILES Y HASTA 40´ AFICIONADOS.



ACTIVIDAD: 4 RESISTENCIA AERÓBICA-ACONDICIONAMIENTO GENERAL

MATERIAL: CHINOS, CONOS, VALLAS, PICAS.

JUGADORES: DE CAMPO

EJECUCIÓN: 8 POSTAS ENLAZADAS ENTRE SI . VER GRÁFICO. NO SE DESCANSA ENTRE ESTACIONES, ES TRABAJO CONTINUO.

DURACIÓN: 15´ INFANTILES. De 25´ A 40´ EL RESTO.

